智能社会，人类早已不满足作为简单的“人”存在
而是希望作为“超人”，具有“神性”
心流基因组创始人成功猎取人类心智加速器的秘密
一种令人兴奋的技术到底是启蒙之光还是潘多拉魔盒

万维钢 作序

[美]史蒂芬·科特勒（Steven Kotler） [美]杰米·威尔（Jamie Wheal） 著
张慧玉 徐开 陈英祁 译



盗火

硅谷、海豹突击队和疯狂科学家如何变革我们的工作和生活

Stealing Fire

How Silicon Valley, the Navy SEALs, and Maverick Scientists Are Revolutionizing the Way We Live and Work

中信出版集团

版权信息

书名:盗火：硅谷、海豹突击队和疯狂科学家如何变革我们的工作和生活

作者:[美]史蒂芬·科特勒 杰米·威尔

译者:张慧玉 徐开 陈英祁

ISBN:9787508683713

中信出版集团制作发行

序言

记得《未来简史》里讲过，现在美军搞了一种头盔，能够使人集中注意力干好一件事，这就是一个把人升级的尝试。我曾经在“得到”专栏讲过森舸澜的《无为》，讲中国古人对“无为”的追求。头盔和无为，都是要让大脑达到某种更高级的状态——比如说类似于心理学家说的“心流（flow）”，让人能够全身心投入一项活动，忘记自己，忘记时间，毫不费力，发挥特别好还充满愉悦感。我们知道这样的状态存在，但是有点可遇不可求。而现在在美国，从特种部队到高科技公司，对这件事儿开始严肃对待了，投入了很大力量，并且取得了一定的成果。

我今天要推荐的新书，《盗火：硅谷、海豹突击队和疯狂科学家如何变革我们的工作和生活》就介绍了大量类似的目前认知和脑神经科学领域的最新研究成果。

本书有两位作者。作者之一的史蒂芬·科特勒是《纽约时报》《西线》《大西洋月刊》《探索》杂志的畅销专栏作家，曾经写过《创业无畏》《富足》等畅销书，作品进入美国权威网络媒体Business Insider 2015年商业畅销新书榜单；另一位作者杰米·威尔是位致力于人类认知发展的作家和演说家。

为写作本书，两位作者花了几年的时间走访了美国的多个地方，得出了一些震撼人心的调查结果。人们把这些东西叫作“出神技术（ecstatic technologies）”。其中第一个词来自“ecstasy”，最早是个古希腊的词，中文意思差不多是“出神，狂喜，极乐”的状态。凡人本来不应该拥有随便进入这个状态的能力！所以作者把研发

出神技术称为“盗火”——你获取了天神的力量，对别人构成一个非常不公平的竞争优势。

这本书在美国亚马逊网站上很畅销，英国《金融时报》评价它是“一次从致幻剂到科技研发的令人大开眼界之旅”。这本书告诉我们，我们所羡慕的乔布斯、爱迪生等人，背后其实都是有套路的，而且这种套路符合严谨的认知和脑科学原理，学会这些套路，我们也可以成为一个工作效率高超、创意满满的人。

一、做事进入“出神状态”，创造力、协同力和学习能力都会提高

1. 如果能够达到一种被称之为“集体心流”的状态的话，团队合作就会有特别好的效果。比如美国的海豹突击队，如果其进入了“集体心流”状态，成员就好像融成了一个强大的整体，无论是搜索还是出击，行动都处处合拍。

2. “出神状态”实际上是潜意识的活动，这时候大脑里主管理性思维的区域活动降低，负责潜意识的区域活动增加。其实有时候我们自己也经历过，像为了思考一个问题而忘了时间，打游戏太专注了就听不见别人叫你。

3. 古人用冥想的方法，也许要十几年或者几十年的时间才能摸到进入“出神状态”的门道，但是现代人有了脑科学的知识，可以把训练时间大大缩短。比如，科学家开发了一个能调动大脑α波和θ波的头盔，让人戴着头盔打坐，就可以更快地进入“出神状态”。

二、创造力是一种状态，而不仅仅是技能

1. “尤里卡时刻”（指人突然有了想法的时刻）似乎总是在不经意间出现，经常都是大脑比较放松的时候，比如散步或者半睡半醒的

时候。这使得创造力看起来有点可遇而不可求。

2.冥想和对大脑进行电磁刺激都是提升创造力的常规方法。悉尼大学曾经用一套智力题做过实验，用很微弱的磁脉冲去刺激大脑，把大脑的前额叶皮层暂时关闭。没被刺激的受试者，只有5%做出了这道题；而接受了刺激的受试者，有40%的人成功得出了结果。

3.还有一种有争议的方法是服用药物。据说，包括乔布斯在内的很多亿万富翁，私下都在服用微量的迷幻药来提升思维能力。也许使用一两次无害，但是长期使用会不会上瘾？人对药物刺激的反应会不会越来越弱？是不是必须不断加大剂量？这都是我们尚未知道的，而且，科学家并不建议服用药物。

三、“出神”最核心的原则，就是要把头脑中的几个声音关掉

1.出神体验有四个特征：忘记自己；忘记时间流逝；获得丰富信息；做复杂工作毫不费力，而且有强烈的愉悦感。前面两条很简单，我们看电影的时候都能体验到，想要达到高级的心流状态，关键在于后面两条。

2.我们要更新观念，把大脑当成一台普通的机器，对它进行主动的操作。冥想也好，电磁刺激也好，药物也好，无非是一些操作大脑的手段。手段并不是最关键的，关键是你要把大脑操作到什么状态。

3.具体来说，我们要关闭大脑中的两个声音：一个是“自我批评”，一个是“时间感”。不再自我批评指的是加强心理素质，进入一种忘我的状态；忘记时间意味着专注做事的时候不要考虑过去，也别担心未来，要专注于眼前。

4.当人们体验一次完整的心流状态时，大脑会分泌六种愉悦感激素，这也是大脑能产生的全部愉悦感激素。这意味着，如果我们进入

心流状态，在工作中也能体会到兴奋和快乐。

四、身体的姿势能够影响情绪，我们可以通过改变大脑来影响自己

1.很多研究者认为，身体动作可以影响大脑的感知。比如实验人员把一位陌生人介绍给你认识。如果在介绍的过程中，让你拿着一杯冰水，那这杯水给你的冷冷的感觉，会让你对这个陌生人产生一种防范心理。

2.哈佛大学商学院的一个心理学家认为，做一些叉腰、双手抱住后脑等“高能量姿势”会让自己变得更加有自信，这个姿势让你的睾酮水平提高20%，你会更有自信，更愿意冒险。与此同时，代表压力的荷尔蒙水平将会降低15%。

3.现代脑科学给我们破解宗教体验提供了一个很好的工具。以色列希伯来大学有个博士生用核磁共振扫描了一个有幽灵体验的人的大脑，发现这个人大脑中“颞部顶骨连接部位”的功能受到了影响。这就是说，我们可以用技术手段模拟这个过程，让人看到幽灵。

五、出神体验也有很大的副作用，最终我们还得用理性精神规约自己

1.我们可能会因为出神体验带来的多巴胺，而产生极端的自我意识，即认为再大的事业也可以一蹴而成。如果这个想法不实际，因为这次出神体验而决心去做，那就会产生悲剧。

2.我们在生活中应该平衡好“克制”和“放纵”，该投入投入，投入完了还能回来，这才是真正的自由。“火人节”的组织者有一个忠告：不要在参加完“火人节”后的一个月内做任何重大决定。因为可能你激动的心情用一个月的时间都平复不了。

3. 我们可以把各种出神体验按照强度、时间和危险度排序，有计划地参与。强度低、危险小的活动，我们可以多实践；强度高、危险大的活动，只能偶尔为之。

总而言之，出神状态，也可以说是心流状态，并不是什么神秘的境界，它的整个过程都可以用大脑活动解释。如果我们能关闭自我评价和时间感，释放一些计算带宽，乃至进入潜意识主导的状态，我们就能接收和处理更多的信息，触发不同想法的创造性连接。而这个过程还能给我们带来巨大的愉悦感。

虽然心流状态是一种对我们的创造能力很有帮助的体验，但也可能让我们产生过于强烈的自我意识，危害我们的日常生活。在我们的生命中，理性和感性像一个来回摆动的钟摆，只有控制好这个钟摆的平衡，我们才能找到自律中的自由，控制好我们的人生。

万维钢

引言

永无止境的故事

有些革命以枪声开始，有些却是以聚会启幕。而这次革命，则发生于公元前415年的一个周五晚上[注]，地点为雅典闹市。亚西比德（Alcibiades）是希腊著名的将军和政治家[注]，为了庆祝酒神节，他邀请了一小部分朋友到他的别墅中，而这个酒神节即将成为历史上最臭名昭著的酒神节之一。亚西比德套上从大祭司那里偷来的长袍，彻底打扫了用大理石建造的楼梯，吟诵着一句已被禁用的咒语，取出一个装饰华丽的玻璃水瓶。他仔细地把一针乌黑的液体注射进每个客人的瓶子里。他们又说了一些话，在一阵激动的欢呼后，每个人都举起了手中的酒杯。

不到一个小时液体就起了作用[注]。之后希腊历史学家普卢塔克（Plutarch）叙述道："惧怕、恐怖、颤抖、极度焦虑，以及一种昏昏沉沉的呆滞感出现并淹没了我们，并且一旦从中挣脱出来，我们就进入了令人欢欣的境界——在那里，我们能呼吸到最纯净的空气，能听到神圣的音乐与话语。简单来讲，我们都被天堂般的景象所震撼。"

那些幻影在日出之前退去，取而代之的是俗世的返照。亚西比德的非法聚会促生了一连串的事件：他逃离了雅典，躲过了死刑，背叛了政府，导致他所敬爱的老师苏格拉底（Socrates）被审判并行刑。

亚西比德有特殊的英俊外表，口才好，富有雄心壮志，但他的过失同他的天赋一样多。他与苏格拉底关系暧昧互为“情人”，进而获悉哲学家心底最深的秘密。因他风流成性，其妻子想同他离婚；然而她在能够离婚之前，却被亚西比德粗暴地驳回。在政治上，亚西比德为了对抗中间势力而两头发力，并且他只忠诚于自己的政治生涯。因此当他的竞争对手风闻他的那个丑闻之夜后，便以偷窃“吉肯”（kykeon）为由将他告上了雅典最高法庭，“吉肯”就是他与他的客人分享的神圣灵药。亚西比德缺席了判处，并被判定应被处以死刑的刑罚——亵渎神秘仪式。

这并不是什么其他的神秘仪式。厄琉息斯秘仪[注]是一个有两千年历史的入会仪式，不仅对西方哲学产生了极大的影响，也包括一些希腊最著名的人物。一些基本的思想也都是通过这些仪式才为人所知的，例如柏拉图（Plato）“世界的形式”和毕达哥拉斯（Pythagoras）“天体的乐律”，等等。柏拉图解释道：“我们的神秘仪式有非常真实的意义[注]，在仪式中被净化和接纳的人应当与神同住。”西塞罗（Cicero）进一步发展了这个说法[注]，他认为这些仪式是希腊成就的巅峰：“希腊创立并奉献给人类许多卓越而非常神圣的制度，在这些制度中，我认为厄琉息斯秘仪是最杰出的。从中我们意识到了生命真正的准则，所学到的不仅是我们应当如何幸福地生活，而且应该在死去时充满更美好的愿景。”

在更多现代的说法中，厄琉息斯秘仪历时九天，并且很复杂，其设计是为了颠覆人们习以为常的周边参照物的组合方式，深刻改变人的知觉，从而启发人获得更多的领悟。明确地说，这个神秘仪式结合了一些能够改变人的状态的方法——斋戒、唱歌、跳舞、击鼓、服装、戏剧化地讲故事、身体上的消耗以及“吉肯”（亚西比德为他的聚会所偷窃的东西）——为了引起一种对死亡、重生和“神圣灵感”的宣泄性体验。

这种体验是如此震撼，其间的领悟又是如此深刻，以至于厄琉息斯秘仪一直持续了两千多年。如果这个仪式的内容更少、时长更短的话，它便会渐渐地消失，或者至少会因失去其原有的力量而变成一个空洞的仪式。历史学家告诉我们，厄琉息斯之所以能够历经时间和动乱的考验，是因为：首先，新加入这个仪式的人需要维护其神秘性——任何像亚西比德那样揭开其秘密的行为都属于极大的冒犯；其次，处于仪式核心地位的乌黑液体“吉肯”对人体有极强的冲击力。

对人类学家来说，揭开“吉肯”的配方已经变成了一种追寻圣杯般的探索。在阿道司·赫胥黎（Aldous Huxley）的《美丽新世界》（*Brave New World*》（中，索玛（soma）是古印度圣礼中一种能够致幻的药物，通过麻痹人的思维来让所有人都变得快乐；“吉肯”同索玛一道，等待着被人类学家研究并揭晓它们的配方。瑞士化学家艾伯特·霍夫曼（Albert Hofmann）[注]和在哈佛大学接受过培训的古希腊文学研究者卡尔·拉克（Carl Ruck）认为，“吉肯”可能因暴露在空气中而感染了麦角真菌。而同样的真菌则可以生成致幻药物LSD（麦角酸二乙基酰胺）的初始原料麦角酸。广为人知的是，霍夫曼曾在他的山德士制药实验室合成过致幻药物LSD。若偶尔大量服用[注]，麦角会导致震颤性谵妄、四肢刺痛和幻觉，也就是我们所知道的“圣安东尼热”（St.Anthony’s fire）。若在一个集中的入会仪式上有意服用，你就可以快速致幻——如此有效（想来也很享受），以至于亚西比德愿意冒着生命危险为他的聚会而偷窃。

也就是说，虽然西方历史可能让学生感到极度枯燥，但我们从可以追溯到的、尽可能早的西方历史中，找到了一些人的故事；这些人骄傲而敢于反抗权威，愿意为了人知觉状态的改变而赌一把。这并不是一个孤立的小插曲，而是一种长期存在的模式所显示出来的早期迹象。这种模式隐藏在历史之中，挤在我们所熟知的众多姓名与日期之间。

在这一连串变化的中心，就是最初骄傲并反抗权威的人——从天神那里偷来火种与人类分享的神话人物普罗米修斯（Prometheus）注。他偷来的并不仅只是火种，更是文化发展繁衍的力量——语言、艺术、医学和科技。人类从此有了与天神相同的力量，宙斯（Zeus）因此而暴怒，将普罗米修斯捆在了岩石上，永世遭受鹰啄内脏之苦。

数世纪以来，这个故事在不自觉中一遍又一遍地重复着。具有代表性的是，造反者、追寻者或是骗子从天神那里偷来了火种，其形式往往是刺激身心的庆典、新冒出来的宗教异端经文、鲜为人知的宗教惯例，或是秘密改变状态的一种科技。无论是哪一种，反叛者总是从神庙偷走了火种并与全世界一起分享。这种偷窃与分享起了作用——一切变得让人激动不已，越来越多的启蒙之光降临到人类的身上。而后，狂欢不可避免地脱出了控制，法律与秩序的维护者——我们姑且称为神父——发现了快乐主义者的光芒，于是追查那个小偷，终止了狂欢。此后的事情不言而喻。直到新一轮的故事重新开始。

《盗火》是这个轮回中最新一期的故事。在历史上，这可能是我们第一次有机会迎来一个不一样的结局。这是一个有关敢于打破传统的新普罗米修斯的故事——他们中有的是美国硅谷的高管，有的是美国特殊势力的成员，有的是标新立异的科学家。他们正在利用令人兴奋的技术使人转变认知、改善表现。而最奇特的地方就是，这场革命就隐藏在众目睽睽之下。

意外的开拓

如果说革命可以被偶然发现，那么，作家史蒂芬（Steven）和杰米（Jamie）是在几年前就偶然发现了这场革命，并且，我们的确本该见证这场革命的到来。

这是因为，在心流基因组计划（Flow Genome Project）中[注]，我们主要基于“心流”的这种体验研究了状态变换与巅峰表现之间的关系。“心流”指的是当我们处于“区域内”时，注意力如此集中，以至其他所有东西都消失了，这被定义为“一种我们感觉最好、表现也最好的最佳感知状态”。我们的行动与意识开始融合，渐渐感觉不到自我与时间，包括生理、心理在内的所有层次的表现都达到了最高峰。

距离科学家最初了解到“心流”与巅峰表现的关系已经过去了一个多世纪，但对于两者关系的真正理解仍然在缓慢地向前发展。这主要是因为推动其发展的动力来源存在矛盾。大部分十分擅长发现“心流”的人是艺术家和运动员，但这些人对研究“心流”几乎不感兴趣；然而大部分对研究“心流”感兴趣的学者，却并不善于发现“心流”。

我们创建了心流基因组计划，致力于解决上述问题。我们的目标是采用多学科的方式绘制出“心流”的神经生物学地图，并且对结果进行溯源。为了达到这一目标，我们必须在这些状态之间建立一种通用语言。因此史蒂芬写了一本书，其内容是从神经系统科学方面探讨巅峰状态与体育运动之间的关系，书名为《超人崛起》（*The Rise of Superman*）。

随着这本书的发行，我们发现，越来越多的人参与到了对“心流”的讨论中。从高风险竞争中拥有既定利益的个人及组织的会议开始——专业运动员与军队——扩展到世界500强企业、金融组织、科技公司、卫生保健服务提供者以及大学。知觉的特殊状态能够改善表现，这个思想正在极速传播并且步入主流。

但真正吸引我们注意力的还是展示会过后的谈话。在许多场合下，人们把我们拉到一边，说起他们在“制造出神的技术”作用下所

经历的秘密体验[注]。我们见证了军官进行长时间的冥想静修，华尔街商人用电极遥控大脑，审讯律师秘密服用处方药物，著名的技术发明人观看许多关于转变状态的技术会演，以及许多工程师服用微量致幻药物。换句话说，我们所到的每一处都有人在试图偷取“吉肯”。

我们所希望准确了解的是这种趋势的源头何在，以及这些弄潮儿正如何通过转变精神状态来改善表现。因此，我们跟随着这些当代的普罗米修斯的轨迹大步前进。四年多来，这趟旅行使得我们的足迹遍及全球每一个角落[注]：美国海豹突击队第六小分队的弗吉尼亚海滩之家，硅谷芒廷维尤中的谷歌，内华达州的火人节，理查德·布兰森（Richard Branson）在加勒比的隐居处，莫斯科郊外的豪华别墅，圣莫尼卡的红牛总部，波特兰的耐克创新团队，帕萨迪那的生物黑客大会，联合国顾问在纽约举行的私人晚宴，等等。

这些群体中的每一个人都在悄悄地以他们自己的方式，运用不同的语言、技术和应用寻找同一个目标：转变后的状态所带来的信息与灵感的增加。为了应对重大挑战并在竞争中胜出，他们有意地培养这种状态。这并不仅仅是勇气或更优秀的习惯，抑或花更长的时间精益求精。据这些开拓者所说，他们在那些状态下的顿悟使一切都变得不一样了。与更早更保守的时代不同，如今他们正在开放地谈论自己的奇遇。“出神”的人正在从黑暗中走出来。

我们开始发现，把所有这些体验归结到一起，那就如同是普罗米修斯式独创性的上升与进步。人类更高类别的体验可以说是历史上最富有争议和误解的领域，而科学技术上的进步使得我们能够前所未有地接近并了解这个领域。环顾全球，饮酒狂欢者、士兵、科学家、艺术家、企业家、技术专家、商业巨头都在为一个共同的目标而把目光投向此处：一睹高处的风光。从一开始的孤立隔绝，到后来的渐渐增多，再到现在只要你知道往哪看——事实上是无论你往哪看都存在。

我们正在见证一场海啸，一场正在成长的、将要冲击天堂、盗取火种的运动。这是一场有关人类可能性的革命。

而这就是一本关于这场革命的书。

---

1. E.F.Benson and Craig Peterson，The Life of Alcibiades（N.p.：CreateSpace Independent Publishing Platform，2010），pp.127-38.也可见于Robert Strassler,ed.,The Landmark Thucydides:A Comprehensive Guide to the Pelo-ponnesian War,（New York:Free Press,1996）。
2. Plutarch,Lives IV,Alcibiades and Coriolanus.Lysander and Sulla（Cambridge,MA:Harvard University Press,1916）.
3. Plutarch，On the Soul，在Stobaeus第四版中引用，as translated by George E.Mylonas，Eleusis and the Eleusinian Mysteries，（Princeton,NJ:Princeton University Press,1961）,pp.246-265.也可见于Edith Hamilton，The Greek Way（New York:Norton,1993）,p.179。
4. 厄琉息斯秘仪：Will Durant，The Life of Greece（New York:Fine Communications,1997）,pp.188-193.关于这个神秘，109页有一篇极好的小文章，可见于http：//io9.gizmodo.com/5883394/the-eleusinian-mysteries-the-1-fraternity-in-greco-roman-society。
5. Plato，Phaedo，translated by F.J.Church（London:Pearson,1987）,p.69.
6. Cicero，On the Laws，translated by C.W.Keyes（Cambridge,MA:Harvard University Press,1928）,p.14.
7. 瑞士化学家艾伯特·霍夫曼：R.Gordon Wasson,Albert Hofmann and Carl Ruck，The Road to Eleusis，（Berkeley,CA:North Atlantic Books,2008）。
8. R.Gordon Wasson,Albert Hofmann and Carl Ruck，The Road to Eleusis（Berkeley,CA:North Atlantic Books,2008）.
9. 在这一连串变化的中心，就是最初骄傲并反抗权威的人——从天神那里偷来火种与人类分享的神话人物普罗米修斯：Robert Graves，The Greek Myths，（Mount Kisco,NY:Moyer Bell,1955）。
10. 可见于www.flowgenomeproject.com。
11. 词汇“制造出神的技术”是基于芝加哥大学历史学家米尔恰·伊利亚德的经典描述“出神的古老科技”进行革新而形成的。伊利亚德用这个词指向萨满用来转换意识的所有方式。我们用“技术”代替了“科技”一词，因为改变状态的装置现在已经变得唾手可得，包括像神经生物反馈、隔离浮缸、经颅磁性刺激以及其他新近产生的方式。

12. 在这个列项当中，有两个故事由于编辑性原因而没有写入书中，虽然如此，我们还是想分享一下。几年前，我们受邀前往莫斯科为一家取得显著进步的、市值1亿美元的教育公司提供建议。午夜时分，我们在政治局最爱的“皮特和狼”风格的餐厅共进晚餐，并按照惯例，工作到了凌晨四点钟。但主人也跟我们分享了他们从常规服用死藤水的仪式而产生的灵感，并让整个公司都参与到了其中（这可并不是一直都很明智的做法！）。事实上，他们有一个自己最喜爱的秘鲁萨满，为了见到萨满他们飞遍了全世界的圣址，在全年不同时期进行仪式。他们最令人惊异的举动，就是与埃及政府一起幕后操作，这样他们就可以溜入吉萨金字塔，春分那一天在它的正中心举行一次“aya”仪式。2016年夏天，我们受邀在纽约的美国总部进行演讲，听众是全世界对心流在社交变化中感兴趣的年轻领导人与企业家。前一晚，我们出席了一场有关圣灵植物在领导、政府及政治变化中所起作用的私人晚宴。整个集会都在“查萨姆研究所守则”下进行，这意味着参与者可以基于所分享的信息而行动，而不用指明是谁说了或做了什么。到最后，在座的每一位都在探寻致幻剂，并在之后将灵感与领悟应用于对非政府组织及加勒比国家、亚洲经济发展及亚马逊重新造林的事务中施加影响。不谋而合的是，集会中2/3的人在下一个月的火人节中又重新见面了。

第一部分　关于出神的实例

转变是无意识的，默认的设置，激烈的竞争，以及因得而复失某些无尽事物而产生的永恒的、痛苦的感受。[注]

——戴维·福斯特·华莱士（David Foster Wallace）

1. David Foster Wallace，This Is Water（New York:Little,Brown,2009）,p.123.

第一章　这是什么样的火种

转换

对海豹突击队队员来说，最困难的事情之一不是知道什么时候开枪(注)，而是知道什么时候不开枪，对于这一点我们众所周知。如果你把一些人放到一个黑暗的房间里，给他们自动化武器，有人就会开始不断地眨眼睛，或者不断地抽搐。这时候游戏就开始了。俘获阿尔·瓦祖（Al-Wazu）变得很有挑战性，这是因为：海豹突击队非常想生擒他，非常想。(注)

2004年9月下旬，海豹突击队第六分队（或者用他们更喜欢的说法，即美国海军特种作战研究大队）的几个精英成员驻扎在阿富汗东北部的一个前运营基地上，收集情报并执行临时任务。大约六个月之前，一个无线电收发员注意到了瓦祖发出的无线电咯咯声信号急剧增加。瓦祖既有可能藏身于他们南边的树林里，也有可能藏身于北边的群山之中。而后，谣传便成为现实。事实上，瓦祖既在树林里也在山里——他躲在一个距离突击队队员现有位置向西七十英里左右的高山森林中。

对海豹突击队来说，这并不是个好消息。西部的地形是高海拔沙漠，那里偏僻、荒芜、地面坎坷不平，并不足以掩护他们的秘密行动。在这些条件下，不交火队员便无法进入那里，也不能保证能生擒瓦祖。

尽管瓦祖曾经只是个中等水平的打手，但他曾完成了一件其他“基地”人员从未成功过的事情：从美国拘留中心逃脱。自此之后，他的恶名一冲升天。仅此一次行动，便让他升到了所在组织的较高阶层，为他赢得了一众忠诚的追随者，以及一个终极圣战荣誉：奥萨马·本·拉登（Osama bin Laden）为表赞许，亲自书信一封。

从那以后，瓦祖一直很忙：招募新成员、进行突袭以及组织屠杀。那就是海豹突击队想要生擒他的原因：他作为情报资产的价值已大大增加。瓦祖头脑中的信息足以让海豹突击队毁去当地剩余的大部分基地密室；此外，他们也想通过瓦祖来传达一条信息。

9月的那一天，他们抓住了机会。下午，无线电呼叫出现：瓦祖正在转移；他将从树林中出来并下山，直朝突击队所在之处而来。

对海豹突击队而言，这改变了一切。有了一个正在移动的目标，可变因素就大大增加。一切皆有可能。突击队员聚集到一起，梳理了任务使命，确保应急方案到位，每个成员都牢牢记住了任务的细节。很快，夜幕降临。

天亮之前他们只有五个小时的时间，却仍无目标。海豹突击队需要夜晚的黑暗，因为在白天他们的任务会变得更为复杂。白天大多数人处于清醒状态，道路会更拥挤，可疑分子就有更多的办法挤进人群从而得以消失。

之后，经过漫长的等待，目标忽然之间出现了。距离天亮仅剩下几个小时的时候，瓦祖停下了，海豹突击队几乎无法相信自己如此幸运。瓦祖就在距他们现有位置不到一英里的地方藏身——他们简直可以直接走过去。

然而，指挥官瑞奇·戴维斯（Rich Davis）（为安全起见，这并非他的真名）并不确定是否真有如此幸运。作为这支小分队的领导

者，他知道他的队员多么渴望抓住瓦祖。他们非常激动。一英里的徒步并不长。戴维斯倒更希望有一个三小时的艰辛行进。三个小时并不会使他们筋疲力尽，却或许能够让他们冷静下来，能让他们集中注意力，能让他们渐渐“沉浸”。

对于戴维斯颇喜欢的这种“沉浸”，希腊人有一个特定的说法——“出神”（ecstasis）[注]——一种“暂时离开自我”的行为。戴维斯也有自己的说法，将其称为“转换”（the switch）。在这种“转换”之后，他们不再是为生活、家庭或其他重要的事情所分离的一个个单独的个体，而是变得难以言说——但一定发生了一些变化。

柏拉图把“出神”描述为一种转换的状态。在这种转换下，通常清醒状态下的意识会完全消失，取而代之的是一种强烈的极度的兴奋，使我们得以与更为卓越的才智建立强大的连接。当代科学家对此所持的术语和形容则略微不同。他们称这种体验为“集体心流”（group flow）。心理学家基思·索耶（Keith Sawyer）在他的著作《群体天赋》（*Group Genius*）[注]中解释道：“这是一种巅峰状态，群体成员都处在他们表现的顶点；对一个团体来说，在急速变化的情境下融合各自的行为与意识，即刻做出临时调整，变得前所未有的重要。”

无论如何描述，对海豹突击队队员来说，转换一旦打开，其间的体验清楚而明显。他们的意识开始改变，不再如同分离的个体一般行动，而是像同一个单一的实体、同一个忙碌的精神一般运作。正如戴维斯所说，当他们在高危、高风险地区执行任务时，那种集体意识是他们完成任务唯一的方式。

这难道不奇怪吗？这就意味着，在那个我们正在谈论的夜晚执行一次重要的生擒任务时，在阿尔·瓦祖和先发制人的双击之间唯一横亘着的，竟是转换后的状态。作为孤立的个体，当手指就扣在扳机上

时，一定有人止不住地颤抖。但如果是作为一个一同思考和行动的团体呢？智慧得以相加，恐惧则得以分散。这个整体不仅比部分相加的总和更强大，也更聪明、更勇敢。因此指挥官瑞奇·戴维斯不仅希望那一晚他们可以开启转换，他更是把全部的希望都寄托于此。

戴维斯解释道："海豹突击队对于这种意识沉浸的依赖甚于其他任何技能，能够开启这种转换才是成为一名海豹突击队队员的真正秘密。"

训练刺客的高昂花费

将一个普通人训练成为一个美国海军战斗员需要花费2.5万美元[注]。与此同时，成为一名海豹突击队员自然需要花费更多。据估计，那需要八个星期[注]的海军基本训练、六个月的水下拆毁训练、六个月的高等技能训练，以及八个月的部署前军事训练——这就是使一名海豹突击队队员做好战斗准备所需要做出的努力，每个人大概总共需要花费50万美元。也就是说，海豹突击队队员属于目前我们所集合的战斗员中最为昂贵的类别之一。

并且，那也只是训练普通的暗杀者所需要的花费。如果要成为海豹六队的精英成员，首先需要在其他几支海豹突击队（一共有九支）经过轮流训练。为了让一名蛙人在一年当中保持在作战状态就需要花费100万美元[注]，因此为了完成任务，大概需要几年才能结束的轮流训练，在总账上又要加上250万美元。最后，海豹突击队还有一项专长需要额外的几个月来训练，那就是人质解救，大概每人需要花费25万美元。这些承担着生擒瓦祖使命的人组成了一支小队海豹突击队，全部听命于瑞奇·戴维斯，就是一架性能极其优异、价值8500万美元的机器。

如此一来，美国的纳税人从中得到了什么呢？

或许我们可以从这份工作的描述本身开始，更确切地说，是从这份工作的不足开始说。海豹突击队队员是可以完成多项任务的多能工。就像他们的官方网站所说的那样[注]：“对海豹突击队而言，每一天都是不一样的。”海豹突击队的成员和他们的队友一起学习、提高并改进自己的技能，从未间断。他们的办公场所不仅包括海洋、天空和陆地环境，也包括跨国边境、地理极端环境以及战斗范围。

海豹突击队用以描述这些条件的术语是VUCA：局面变化多端（Volatile）、充满不确定性（Uncertain）、非常复杂（Complex）、信息模糊（Ambiguous）。为了在混乱中取胜，需要的是惊人的认知灵敏水平。正如瑞奇·戴维斯所言：“在这些已经很花钱的战斗员身上最花钱的一部分，就是在他们头骨里面一直休息着的那三磅‘灰质’。”

当然，这并不是我们通常所认为的海豹突击队。对于这些特殊的作战人员，我们最熟悉的就是他们怎样艰苦地训练自己的身体，而不是头脑。举例来说，“地狱之周”（Hell Week），那是臭名昭著的选拔过程的开始，是五天半不间断、无睡眠的体能训练，这足以使世界级的运动员崩溃。但就算是如此严酷的考验，考验的也多半是心智而非身体。正如海豹健身俱乐部（SEALFit）创始人马克·迪万[注]（Mark Divine）最近对《户外》（*Outside*）杂志所说的那样：“我们所设计的训练是为了找到少数有坚强心智的人，那样坚强的心智才是成为海豹突击队员所必需的。”

“坚毅”（Grit）是心理学家用以形容那种坚强心智的术语——笼统地包括热情、坚持、复原力，以及一定程度上的忍受痛苦的能力。虽说海豹突击队员的确非常坚毅——但这只是冰山一角——“坚毅”只涉及个人心智的坚强与否，而成为一名海豹突击队成员的秘诀

则与团队密不可分。戴维斯说："在训练的每一个步骤，从基本水下拆毁训练的第一天开始，到他们在海豹六队的最后一天为止，我们一直都在剔除那些无法改变自己的意识、无法与团队融合的候选人。"

从表面来看，这显得有些荒唐可笑。单词"出神"（Ecstasis）是"Ecstacy"的前身，所描述的是一种深刻的、不同寻常的状态，是当你超越俱乐部的毒品、远超通常对于自我的感觉。显然，这并不是传统意义上与特殊精英力量联系在一起的术语，因此根本就不会出现在海豹突击队招募新兵的宣传册上。

到现在为止，有关海豹突击队我们能想到的事实上只是一个残酷的筛选系统，在显而易见的战术与耐力训练之外，还有一个——当一个战斗员陷入绝境时，他是会选择退缩回自己的角落里，还是融入集体？这就是为何他们要在基本训练中一直强调"游泳兄弟"（swim buddies）（无论如何你都不能抛下自己的伙伴）。这就是为什么就算是在几千英里都没有一片水的阿富汗部署时，他们也有"游泳兄弟"；这就是他们在传说中的地狱里也能区分好坏的方法，那里有他们特别设计的人质解救训练设施。在那里，他们以毫米为单位来衡量团队作为一个整体向前行进的能力；在那里，成功需要非同寻常的集体意识。

瑞奇·戴维斯说："当海豹突击队搜索一栋建筑物时，速度太慢是很危险的，因此我们想移动得尽可能快一些。为了做到这一点，有两条规则需要遵守。第一条规则是随时分工，不需要任何人指挥。去做跟你前面那个人相反的事情——比如他搜索左边的时候你就搜索右边；第二条规则就更为微妙，即随时切换领导，知道下一步该做什么的人就是领导者。"在那种方式之下，我们之间不分等级。但在一种每一秒都能翻天覆地的战斗环境中，我们并没有时间去猜测。一旦有人走上前去成为新的领导者，后面的人就会立即自动跟上去。这是我们取胜的唯一方式。

在这种“变化的等级部署”中，领导地位是流动的且取决于当时的条件。这是开启转换的基础所在。就算在过去，团队领导者对此的理解远不如今日的领导者，建立这样一种基础仍然处于绝对优先地位。海豹突击六队极富传奇的创始人理查德·马尔钦科（Richard Marcinko）说：“我们海军的等级制度[注]就如同世界上其他一般严苛的制度一样享有盛名。”为了超越那些差异，马尔钦科打破了严苛的海军礼仪等级制度，使得海豹突击队放弃了标准着装准则以及军官与士兵之间的差异：他们想穿什么就穿什么，也很少互相行礼。马尔钦科同时也采用了一个久经试验的改进关系的技能：喝酒。在行动之前，他会带着他的团队到当地一个弗吉尼亚沙滩酒吧进行最后的狂欢。如果成员之间有一触即发的矛盾存在，在几杯酒之后就一定会爆发出来。到了第二天早晨，虽然他们可能会因为头痛而需要人照顾，但此时他们已能够坦诚相待，并以一个毫无缝隙的整体单位进行工作。

无论是20世纪80年代马尔钦科为了开启转换所临时采用的办法，还是戴维斯如今已有所改进的方式，有一个重要的问题始终存在：关闭自我并与集体融合的能力是一项独特而异常的天赋。这就是为什么海豹突击队要花上几十年的时间开发这样一套严密的筛选程序。戴维斯说：“若是我们真的理解这种现象，我们就可以以此为目标来训练，而不是以此为标准来筛选。”

不幸的是，筛选的成本高昂却没有那么有效。将近80%的海豹突击队候选人被淘汰了，在此过程中他们损失了不计其数的有才能的士兵。虽然成功训练一名海豹突击队队员的费用是50万美元，但因淘汰而损失的费用每年竟达数千万美元。虽然一些候选人失败于战术执行——他们射中了在屠杀场中的虚拟人质，抑或是不小心把武器丢出了直升机——但更多的人失败于无法整齐划一地行动。然而这并不奇怪。驾驭出神并非其他任何领域的说明书，那是地图上的盲点，是大部分制图者所无法绘制的，也超出了普通民众的认知范围。

但对于承担着生擒瓦祖任务的海豹突击队队员来说，那并没有超出他们的认知。它自然而然地发生了，且在那个9月下旬的夜里迅速发生了。

戴维斯说："就在我们向外移动的时候，转换就开始了。我不但能够感觉到，同时我也能看得到：那看不见的机制锁定之后，在我们巡查的同时，整个团队开始共同行动；最关键的那个人向前看，跟着的每一个人随时调整自己的注意力：一个人看左边，后一个人就看右边，每个人的安全都得到保障。"每个人都不会后退，只是停止、调整、扫视，并在下一次这么做之前加快节奏以跟上集体。若是从远处看，一切就像是事先刻意安排好的。

但并非如此。

巡逻队速度很快。不到二十分钟他们就到达了场地：有四栋建筑物，周围是高高的水泥墙。他们稍微停了一会儿，做最后的检查并略微重组了一下，变成五人一队的五队。一队负责西北，另一队负责东南，一队殿后，另两队发动主攻。每个人各司其职。最关键的是保持安静。无线电呼叫是被禁止的。戴维斯说："说话又太慢，这使得事情变得很复杂。"

负责主攻的队伍光速般地翻墙进入了建筑物。第一个房间空无一物，第二个房间又黑又挤，里面混杂着毫无武装的妇女、儿童以及全副武装的守卫。在这些条件下，更容易让人产生错误的积极性；而能否区别出什么时候不开枪，将决定这是一次圆满完成的任务还是一起跨国的军事冲突。

一个清醒的头脑固然是强有力的工具，但速度太慢，且在一时之间只能处理少量的信息。与此同时，潜意识就有效增多了，能够在更短的时间里处理更多的数据。在出神当中，清醒意识暂居次要地位，取而代之发挥作用的则是潜意识。此时一些能够影响兴奋性的物质大

大冲击了神经系统，包括去甲肾上腺素和多巴胺。这两种化学物质能够提高注意力、加快肌肉反应次数并增强图案识别能力。在潜意识占主导以及去甲肾上腺素和多巴胺这两种物质作用的情况下，海豹突击队员能够在黑暗的房间里以非凡的速度看到细微的景象。

因此，当团队面对不利地形，他们能够打破自己错综复杂的恐惧感，使之变成能够应对的一个个部分。他们能很快把战斗空间划分成几个自己所熟悉的、知道如何应对的部分，例如需要自己动手让他缴械的守卫，需要保护起来的平民百姓，以及自己不熟悉的情形——例如在远远角落里的一个模糊形状——会不会构成威胁。他们的思想与行动紧密地结合在一起，整个团队几乎同一时间、毫不犹豫、毫无错差地在执行任务、分工处理或是解除武装。

在阿富汗的那一夜一点也没有耽误。海豹突击队瞬间就清理了那些房间，留下一些人监视俘虏后就去了下一栋建筑物。就在那时，他们发现了瓦祖：当海豹突击队进去的时候，他正坐在椅子上，肩上扛着一杆AK-47步枪。

战斗的标准化规则说，武装着的敌人是危险的敌人，然而在这种情形下，并无什么标准可言。在他们面前的这个人成功越了狱，训练恐怖分子，发动残酷的袭击。他本应该被处死，如果有机会的话应该再死一回。但进来的每一个海豹突击队队员都看到了一个细节，并且对这个细节信息进行了反应和处理，更确切地说，是不做反应。这个细节就是，在这样一个特殊的时刻，他们的目标正闭着眼睛。瓦祖正沉浸在熟睡之中。这次捉拿并未流血。无人受伤，无人死亡，简直堪称完美。

当然，这不是你所认为的具有代表性的战斗故事。这似乎没有什么新闻可供挖掘，也无法拍成一部电影。好莱坞的电影制片商更偏爱无名团队中的孤胆英雄，以及他们比戏剧和灾难更为夸张的经历。但海豹突击队在那次突袭中所达成的目标，却更接近于特殊作战文化的

核心诠释：他们尽力而为，却始终只是匿名的团队。就像海豹突击队准则所说的那样：“我并未意识到自己的反应[注]，我希望的是领导或被领导，我的队友坚定了我的决心，并悄无声息地指引着我的每次行动。”这种精神在每次他们开启转换时都会得到加强，那时每个人的自我都消失了，他们共同行动，那种行动方式一个人根本办不到。

海豹突击队最困难的一部分工作就是要知道什么时候不开枪。瓦祖终于活着被拖回了监狱，没开一次火。海豹突击队的训练是到目前为止所建立的筛选系统中花费最为昂贵的，并且其设计大部分是为了使得出神状态的出现变得可能。所以，其真正的意义又在哪里呢？

戴维斯说：“当我们在瓦祖的客厅里把他叫醒，他看到了一群目光坚毅、黑色脸庞的海豹突击队时，你猜他是什么表情？那简直太有趣了。”

谷歌钓鱼

在海豹突击队搜索的阿富汗场地的另一端，是一个高海拔的荒漠峡谷。在那里，两位谷歌创始人拉里·佩奇（Larry Page）和谢尔盖·布林（Sergey Brin）意识到，他们需要为自己的“出神”打造一个更好的“筛选系统”，而且要以更快的速度。

那是在瓦祖猛然崛起的三年前，即2001年。佩奇和布林面临他们在谷歌创始阶段最大的人事决定。他们提出的雇用职员的方法，可算作硅谷最为臭名昭著的人事考验之一，不仅需要比较候选人的平均学分绩点、学术能力评估测验成绩，还需要他们能够解出类似门萨智商测试之类的难题。撇开这一点不谈，这两个创始人意识到，他们不能再只用这一套标准去筛选下一批前来应聘的人。

在经历了几年火箭发射般的迅速发展而获得辉煌成功之后，谷歌董事会裁定，公司发展得越来越大，已经不再适合由佩奇和布林这两个二十几岁的毛头小子自行管理了。投资人觉得有必要进行一些“大人的监督”，并且进行了一项调研，这项调研旨在找到一个人，能担任当今高科技时代中最关键的职位之一——首席执行官。

然而，这个过程对每个人来说都并非易事。就像布林之后告诉媒体的那样，在经过将近一年的访谈以后，“佩奇和我成功[注]排除了50个硅谷的高级经理人”。时间在一点一点流逝。如果布林和佩奇无法及时找到合适的人选，他们就恰好证实了董事会的想法——他们是自不量力。

在挑选首席执行官时，佩奇和布林得出结论：他们必须跳出现有的选拔程序，向更远处看。简历堆得到处都是却毫无作用。技术才能或多或少只是次要的——硅谷中有一大把能一个就抵得上一群“码农”的、极为聪明的家伙。然而，在一个完全夸大个人特色、到处灯红酒绿的地方，他们需要找到一个人，能够把自我放在一边，真正做谷歌要做的事。用《纽约时报》（*New York Times*）约翰·马可夫（John Markoff）的话来说[注]，这个人应当能够“在克制谷歌花里胡哨、放任自我的文化的同时，又不泯灭员工的天赋”。

如果找到了那个合适的人选，他们就能继续把持大局十年甚至更久；如果搞砸了，他们就会失去对公司的控制权。游戏结束了，他们得回学校，为了毕业而继续学习。

因此，绝望之中灵光一闪，佩奇和布林发现自己转向了一种并不寻常的筛选程序，那就是一套残酷的过滤系统，与海豹突击队的训练惊人地相似，但取得的效果大相径庭。

如同海豹突击队恶名昭彰的“地狱之周”，前来应聘谷歌首席执行官工作的最后决赛选手必须度过五天五夜几乎没有任何睡眠的时

光，这期间还必须忍受炙热难耐的太阳光、冰冻刺骨的寒冷，以及海豹突击队VUCA条件下7×24小时的包围式攻击。当未来的领导者被推到了生理和心理的极限而无处可躲，他是缩回到自己的角落里，还是会选择与团队融合呢？

当然，这跟海豹突击队的做法还是有所不同的。海豹突击队希望能够在圣地亚哥的海滩证明自身的能力，而佩奇和布林脑海中的“海滩”却已经将近15000年没有见到过哗哗流动的水了。那是在内华达州黑石山脉中部一个已经极度干燥的湖床，那湖床是火人节的遗址所在，属于现代社会旅游中风貌最为奇特的遗址之一。

这个现代旅游的遗址才是最重要的那部分。这个当代的狂欢节异常拥挤，有成千上万人参加，也有自己的奇特习俗、诡异仪式以及诸多忠实的追随者。这是现代的厄琉息斯秘仪，一个盛大的狂欢宴会，是末世的派对——总有一款适合你。但有一个事实不可否认：那里一定会发生些事情。

佩奇和布林自然是这场狂欢极为热情的常客。谷歌为了员工的饮食津贴而办了一家酒吧(注)，而这家酒吧为这场盛事开设了免费的往返班车。许多年来，谷歌总部43号楼两层中庭的装饰从未展示过任何行业荣誉，也没有显示股票代码的平板屏幕，他们所展示的是一些照片和各种各样的火人节艺术品，那些照片上是围着缠腰布、绕着火堆转圈的谷歌工作人员。

事实上，最初的谷歌涂鸦发行于1998年夏末，是来自火人节的一个天然的棍状数字。在谷歌的第二个黄色“o”的正上方，是一个用两个背对背的逗号组成的神秘符号。这个符号告诉所有的内部知情者，佩奇和布林正寄希望于帕洛·阿尔托（Palo Alto），并火速赶往内华达州的荒原，与董事会约定的时间快要结束了。

就这样，两个创始人听说了最终仅存的、将参加决赛的首席执行官候选人，一个是太阳微系统公司（Sun Microsystems）经验丰富的埃里克·施密德（Eric Schmidt），一个是伯克利的计算机科学博士，而且也只有这两人已经去过那一场盛会。佩奇和布林重新调整了排名，并且给候选人回了信。瑟尔斯（Searls）医生是哈佛大学伯克曼中心的一个研究员，布林告诉他说："只有埃里克一个人去了火人节，我们觉得那是一个重要的评判标准。"[注]

斯坦福大学社会学家福瑞德·特纳[注]（Fred Turner）对此表示同意，他认为火人节对于硅谷精英的吸引力在于，它可以为其中大多数人带去一种精神高度集中的体验。一位谷歌工作人员是特纳的研究对象之一，他如此描述自己在出色团队中的体验："（那）把原来机械的工作变为了……一种共有的、职业性的沉浸。（我们的）注意力非常集中，很少说话，对任何事物都持开放的态度……没有自我。我们工作时，相互之间联结紧密……我喜欢团队中那种'心流的感觉'——人与人之间组合成某种单位，自始至终我们都感觉不到时间的存在和限制，对此我们有一种延伸性的、迷醉般的感觉。"

就像是海豹突击队开启转换一样，谷歌工作人员的"共有的、职业性的出神"同样依赖于大脑功能的改变。牛津大学神经心理学家莫利·克罗基特（Molly Crockett）解释道："参加类似于火人节的活动[注]，练习冥想，处于心流当中，又或是服用迷幻剂，所有这些都依赖于共享的神经底物。这些方法的共同点就是对血清素系统的激活。"

但构成那些协同体验的基础的并不只有血清素。在那些特殊的状态下，含量上升的神经化学物质[注]——血清素、多巴胺、去甲肾上腺素、内啡肽、大麻素和催产素——都对社交联系有所影响。多巴胺和去甲肾上腺素通常会加强"浪漫爱情"，内啡肽和催产素将母亲与孩子、朋友与朋友联系起来，大麻素和血清素则加强了我们信任、开放

与亲密的感受。当这些化学物质相互结合并立即在团队之间流动时，人与人之间的联系就会更为紧密，合作也将因此而加强。

这种加强了的合作和共有的职业性的出神，就是佩奇、布林，以及许许多多谷歌工程师在荒漠之中所发现的东西。这是一种大脑意识的状态转换，显示了一种一起工作的更理想的方式，也是任何准领导人需要第一时间知道的感受。如果施密德能够熬过那难耐的酷热、尘暴、无眠的夜晚以及那满是陌生、自我忽视的火人节，就可能——只是可能——成为佩奇和布林想要的那个人，那个不会扼杀反而能够帮助他们完成梦想的人。

这个办法成功了吗？它以盛会般的方式在原野中进行，又是为了筛选出至关重要的天赋，它真的比他们能够编写的任何计算机程序都来得更有用吗？奇点大学全球大使、硅谷的常客萨利姆·伊斯梅尔（Salim Ismail）解释道："把施密德带去火人节的关键在于[注]，看他在野外环境中如何处理。他能够应对局面变化多端且异常的环境吗？他极端的创造力如何？他是融入了他的团队还是对他的团队有所阻碍？这就是那次旅行中他们想从他身上了解到的东西，也是施密德最优异的天赋之一。即便身处艰难的环境，他也非常灵活敏捷。在不消耗团队成员才能的同时，他能够随时调整自己的处事方式来适应团队的文化，从而使得谷歌获得巨大的成功。"

通过下面这些数字便一目了然。当谷歌2001年雇用施密德时[注]，据说它的收入只有1亿美元。十年后，当施密德最终将首席执行官的控制权交还给佩奇时，谷歌收入已将近400亿美元。

那是将近400倍的回报。

佩奇和布林已经成为福布斯富豪榜名列第九和第十的世界级富翁，而施密德成为仅有的以员工身份而非创始人获得股权而成为亿万富翁的人。即使是对一个像谷歌这样的公司来说，致力于像"10倍速

月增长”这样低调的目标，以及重组整个世界的信息——400倍的回报？

他们获得了无价之宝。

无法应付的出神

这里到底发生了什么呢？谷歌与海豹突击队都是世界上表现最为优异的组织，它们为何需要求助于一个只是起到临时替代作用的筛选系统，从而找到它们极度渴望的新一级水平呢？但佩奇和布林毕竟是多年以来斯坦福大学中最聪明的两个博士生。他们在谷歌所集结的团队，是以量化神秘的能力为标准精心挑选而成的。即便回到2001年，谷歌的资金也十分充裕。如果能够以某种方式建造或购买一个更好的捕捉天才的机器，他们一定会用那种方式来找到下一任首席执行官。

与此同时，美国海豹六队拥有可以配备最新武器的自主权力。单单在弹药军火这一方面，海豹六队每年的花费就相当于整个美国海军陆战队的花费。意识的状态转换对任务完成如此重要，可同时又是如此难以达到；让海豹六队像瑞奇·戴维斯指挥官那样承认他们只能通过消耗人力来为此进行筛选，而无法以此为目标进行训练？似乎讲不通。

那是因为无论你怎么分解“出神”，它都不是很讲得通道理。“出神”是一种深刻的体验，远超我们日常所认知的自我，被作家亚瑟·C.克拉克（Arthur C.Clarke）称为一种“高效的高等科技”——在我们看来仍然近似于魔术。

据此，我们很容易就能明白谷歌为何将它的才能标准建立在可靠和可见之上：平均学分绩点、标准化考试以及智力测试分数。这是工程师知道的东西，是他们思考的方式。海豹突击队员也是一样，富有

经验主义。如果一个东西第一次没成功，他们分分钟就会找到一个更好的。而且他们有一种忽略心理感受的大男子主义文化。所以说，他们会去接触一种叫作“出神”的感觉吗？那是不可能的。至少在美国国防部高级研究计划局（DARPA）给他们灌输这个思想之前，他们不会去接触。

因此，十年前，我们就是这么找到谷歌和海豹突击队的：两个表现优异的组织正在搜寻一套奇怪的技能，这技能它们既说不出名字也无法去训练出来，并且它们并不是找错了地方——它们只是有一点点超前了。

在过去十年中，科学技术已经渐渐能够接受这个弯弯绕绕的说法了。经验性的证据已经开始代替反复的试验。这给了我们达成“出神”的新方法。但在没入那些理论和故事中前，我们需要先明确一下定义。

当说到“出神”时，我们所说的是一类非常具体的、并不寻常的意识转换状态[注]——约翰·霍普金斯大学精神病专家斯坦尼斯拉夫·格罗夫（Stanislav Grof）是这样定义那些体验的：“以戏剧性的知觉改变为特征，伴随着强烈的、往往并不寻常的情感，以及在思考过程和行为上的深刻转变，由一系列影响精神和身体的表现（带来），从深刻的恐惧变到迷醉的狂喜……意识转换状态有许多不同形式的表现方式，这些反应可以由很多不同的技术引起，也会在日常的生活中瞬时就发生了。”

在这宽泛的理论列表里，我们主要关注三种明确的理论。第一，心流的状态，包括集体心流，以及海豹突击队在生擒瓦祖时的体验和谷歌工作人员在荒漠中所利用的感受，都是“在区域内”的时刻。第二，沉思和神秘的状态，使用类似于吟诵、起舞、冥想、性行为以及最近的可穿戴技术等技能来关闭自我。第三，出神的状态，其中一些

曾被制裁的研究调查重新兴起，有望在几十年后得到一些更为有趣的药理学发现。将这些汇总起来，这三种理论就明确了我们对于出神的定义范围。

诚然，这三个理论似乎以一种奇怪的方式联系在一起，并且，在过去百年的大部分时间里，我们一直都那么看待它们。心流的状态通常都与艺术家或运动员联系在一起，沉思、神秘的状态则属于追寻者和圣人，而且，出神状态总是嬉皮士或是寻欢作乐者的典型。但在过去十年中，由于大脑科学的进展，我们得以掀开表面的帘幕，发现在这看似毫无关联的现象之间实际却共有显著的神经生物学相似性。

一般性的、清醒着的意识在大脑中是可预见的、连续的[注]：大脑前额叶皮层的广泛活动，β（贝塔）波范围内的高频率脑电波，包括去甲肾上腺素和皮质醇这样稳定的、少量的重力化学物质。在我们所描述的状态中[注]，这些特征明显实现了转换。大脑前额叶皮层的广泛活动没有了，取而代之的是这块区域某些特定的部分要么亮起来、异常活跃，要么就暗下去、活动减弱。

与此同时，脑电波从活跃的β波，慢慢降低到平和的α（阿尔法）波，进入到类似白日梦的状态，以及更深度的类似催眠状态的θ（斯塔）波。在神经化学物质上，像去甲肾上腺素和皮质醇这样的重力化学物质被能够加强表现、产生愉悦感的类似于多巴胺、内啡肽、大麻素、血清素和催产素等化合物替代。

因此，无论这些状态表面上如何呈现，其内在的神经生物学机制——大脑中正在微调的“扭结”（knobs）与“杠杆”（levers）[注]——是相同的。这个理解使得我们在最新发现的精确度下调整自己对于转换状态的看法。

想想其中最简单也最古老的一种出神技能：冥想。在历史上，如果你想利用冥想来持续性地形成一种自我消失的状态，没有几十年的

时间是达不到的。为什么呢？因为你的目标就仅仅是一种奇特的知觉，要想达到就好比蒙着眼掷飞镖。但现在研究者知道了那个目标的中心实际上与大脑功能的变化联系在一起——就像是大脑电波在低α波、θ波之间的变化——这打开了各种各样崭新的训练选择。

冥想者不再跟随着呼吸（或是反复吟诵咒语、推测谜语），而是能够与脑电波生物反馈的设置联系在一起，这些设置能够引导大脑直接通向α／θ波范围内。这个相当直接的调整通向的是令人激动的活动，并且同时能够加快学习进程，使得从业者在数月内就能够达成以前需要数年才能取得的成就。

对像海豹突击队和谷歌这样的组织来说，这些进展使得它们能够采取全新的措施来实现更高层次的表现。它们已经超越了原来的探索，现在更是以一种十年前根本不可能的精确程度来追寻出神。

头脑体操馆

2003年夏天，我们有一个能与海豹突击队和谷歌见面的机会，能够见证它们已经取得的进步。之所以要去见一见海豹突击队，是因为瑞奇·戴维斯和海豹六队的几个小组领导人在看过《超人崛起》之后，注意到了书中描述的心流与他们在战场上的体验之间有相当多的重合之处。对戴维斯来说，他发现自己曾在多次任务中“在区域内”挑战不可能，而那次针对瓦祖的突袭只是其中之一。这些时刻改变了他的生活。他开始寻找一些专家，希望他们能够告诉自己这些状态是如何起作用的，以及怎样能够从中得到更多。当我们还不确定自己是否能教他们一些新东西时，就收到了海豹突击队弗吉尼亚州诺福克（Norfolk）总部的邀请，受邀去观察海豹突击队员的工作状况，并且向他们提供一些我们对于“开启转换”的领悟。

经过对不同层面的背景考察和错综复杂的文书工作之后，我们花了一上午的时间把所知道的东西介绍给了海豹突击队员，又花了几个小时在“战斗室”（Kill House）的梁架观察台上看他们进行实战演习和人质解救训练。之后，在任务执行情况汇报时，我们坐在没有窗户的会议室里，与海豹突击队的小组领导人谈起选拔具有“出神”才能的队员所花费的高昂成本。但这并不仅仅跟金钱有关——训练一个海豹突击队队员需要50万美元，让他们进入海豹六队则需要4[注]万美元，还有过程中所浪费的成千上百万美元；他们最关心的是人力消耗。我们反反复复地听说他们的选拔过程是多么刺痛人心，任何失败都将影响到队员的事业与生活。海豹突击队的一个小组领导人解释道：“我们这个组织对于表现的要求非常高25，有些人一旦失败就无法从中恢复过来。”

会面结束时，他们带领我们参观了最新的设备——头脑体操馆。对于如何以出神为目标进行训练，而不是将其作为选拔标准，这是他们目前最好的猜测性尝试。这台设备固然花费了他们好几百万美元，但如果这能够可靠地帮助他们开启那种转换——如果能够帮助更多优秀的人学习到这项隐形的技能——价值将远远超出几百万美元。

同混合健身公司（CrossFit）的训练方案以及美国国防部高级研究计划局的技术系列一样，头脑体操馆汇集了世界上用来训练身体—大脑表现的最佳工具和技术：脑电图大脑监控器、医用级心脏连接设备、运动追踪健康站点，这些地方都配备了传感器、扫描器和显示器，从而能够驱使海豹突击队更快地进入“区域内”。

我们在场地内拐过一个角落，在一个小小的凹室中发现了四个鸡蛋形状的吊舱。身处其中，使用者完全丧失各种感官的感觉能力，每次都在完全黑暗的情况下在盐水中浮动几个小时。这四个吊舱是美国卫生研究所研究员和神经科学家约翰·利里（John Lilly）[注]在20世纪60年代发明的，目的是帮助人们消除自我意识（因为大脑是通过感

官性输入来帮助建立我们对于自我的感觉，通过消除这些输入，你就能减少对于自我的感受）。一开始，利里使用这些吊舱是为了研究LSD和氯胺酮对于意识的影响，后来并未得到当权者的支持，只是以反主流文化的形式引发好奇心。但在这个军事工业复合体新近流行的中心，为了训练超级战士，这些吊舱被再一次投入使用。

海豹突击队一直在重复利里初始阶段的技术。他们与加利福尼亚州卡尔斯巴德高等大脑监控研究所的研究员一起工作，已经成功地把神经心脏反应圈、数据呈现和高保真声音结合在一起。他们正在有效利用这些改进以达到实用性目的：加快学习。通过使用吊舱，剔除所有分散注意力的事物，制造特定的脑电波，并且调整心率的频率分布，使得海豹突击队员能够把原先学习一门外语所需要的六个月时间减少到六个星期。对于一个横跨五大洲、接受专门训练的集体来说，关闭自我来加快学习已经成为具有战略性重要意义的事情。

更深入学习这个领域的，并不仅仅是海豹突击队。在访问诺福克几个月之后，我们穿越整个美国去了谷歌公司。在那里，我们和工程师一起谈论心流的状态；关于在内华达州火人节的黑石荒漠上，他们第一次感受到的一闪而过的“共有的、职业性的出神”，我们了解到了更多他们为实际应用那种出神所做的工作。

报告结束之后，我们骑上了谷歌自行车——这些色彩鲜艳的自行车随处可见——去了公司的另一端，参加新注意力中心的落成仪式，他们为这个中心花费了数百万美元。该中心大部分都装点着令人舒心的石灰绿竹子，其独特之处在于，建有24小时提供新鲜压榨果汁的休闲酒吧，同时还有冥想套房，房间内装备的传感器套装和神经回馈设置与我们在海军头脑体操馆内所见到的设备相似。谷歌已经意识到，在竞争激烈的高科技市场中，帮助工程师“进入区域”并在“那里”待得更长是一项必要的投资。但就像海豹突击队一样，它还无法完全解决所有的可变因素。

“G停顿”项目（谷歌的一个注意力训练项目的名称）的领导者之一亚当·莱昂纳德（Adam Leonard）解释道：“一切都进行得很顺利。我们在世界范围内找到了许多很积极的社团。但更大的挑战则是让还不是冥想者的人开始训练。已经沉浸于冥想中的人理解其中的好处。那些因为太忙、压力太大而无法慢下来的人才是最需要却也最难成功的人。”注

但这并非因为缺乏尝试。在我们与谷歌人力绩效团队的谈话中，我们了解到该公司做出了许多独特的努力，想要打造一个无缝的生活或工作环境。从提供带有无线网的通勤列车到大自然般的用餐空间，再到预定周末探险活动的票——这都是为了实现最小化障碍，尝试让雇员保持在“心流”状态。

斯坦福大学的福瑞德·特纳指出：“不像其他许多公司那样，谷歌对自己正在探索中的工程师与行政人员提供津贴补助，并且不遗余力地宣扬一种宽容与生产同等重要的企业精神。”注谷歌不仅千方百计想要使员工挣脱自我、完全沉浸于手头的项目，还正在试图将其在荒漠中发现的那种职业性出神变成企业生活永久的一部分。

转换状态的经济注

在这些访问过后，我们看到，为了能够实现最大化状态转换所带来的利益，这两个组织十分乐意地投入了更多的时间与金钱，这不禁让我们好奇其他组织又是什么情况。目的明确地寻找出神，这件事是不是有可能并不只局限于绩效卓越的组织？这对普通大众来说重要吗？如果重要，又有多重要呢？

管理学家彼得·德鲁克（Peter Drucker）曾说过：“告诉我你最看重什么，我可能会相信你；但给我看看你的日程安排和银行结算

单，我就会告诉你什么才是你真正看重的。”因此，我们决定采取德鲁克的建议，跟随金钱去研究。

首先，人们每年花在挣脱自我上的金钱，我们称之为“转换状态经济”（Altered States Economy，简称ASE）。在此我们并非采取这个词组的隐喻意义，而是其字面意思。“挣脱自我”需要大脑中存在一个精确的生物学征兆。具体来说，包括神经电流活动的缓慢，支持自我意识的神经网络的钝化，以及相当数量的我们之前提到过的“大六种”神经化学物质的存在。如果一种体验产生了这些征兆，那么我们确实可以把这种体验算进来。

有了神经生物学作为筛选标准，我们就可以发现其他迥异的体验中的共同性。如果你只注意到了一种类别——比如心流状态，或是沉思状态，又或是出神状态——那你就很容易错过更大的趋势和更深层次的模式。但有了“扭结”和“杠杆”作为非寻常意识状态的罗塞塔石(注)，我们就可以解析很多共同特性，以及一些以之前根本不可能的方式起作用的途径。换句话说，我们开始可以为“转换状态经济”加上一些硬数字。

现在，需要明确的一点是，我们并没有暗示接下来要考虑的所有出神类别，都反映出直接健康、目的明确的、培育出神的方式。事实上，许多恰恰相反：任意性、破坏性以及无目的性。但是有一个真正的事实——就是我们常常在巨大的代价驱使下才去追寻转换的状态——低估有时甚至隐藏其在我们生活中起到一个多大的作用。

有一种并无争议的假设可以用来开始我们的计算，那就是任何出神都应该包括人们用以转换状态的物质，从合法的酒精、烟草和咖啡因，到违法的可卡因、海洛因以及甲基苯丙胺（如果你不确定咖啡是否是一种可以转换状态的药物时，你可以在早晨七点去看看星巴克的流水生产线）。我们同样计入像利他林（Ritalin）、阿得拉

（Adderall）这种针对大麻等精神病药物的合法及违法市场，以及像奥施康定和维柯丁这样的能够转变情绪的止痛药。

然后，我们拓展到能够把精神状态转换至那种体验的物质。我们评估了一些为“挣脱自我、更加快乐”的治疗性及私人性项目，从心理和精神咨询到大量的线上自我求助项目。

我们还考虑了更广范围内对于高等流动的追求，比如体育运动、计算机游戏以及赌博——也就是主要保证内在性精神奖励的活动，而非来自外界的认可。

此后，对于更广范围内的媒体娱乐种类，我们采取了保守的方式。举例来说，有人认为大部分现场录制的音乐产业都表达了对于集体性状态转换体验的渴望，我们瞄准了其中一种日益流行、符合要求而又独一无二的音乐：EDM（电子舞曲）。在EDM中，主要的DJ（唱片骑师）出现在俱乐部中，并在电脑上按下播放键，就可以每年挣到八位数的收入。因此这与乐队的吸引力并无关系。原因并不只有一个。而且这与歌词也没有关系，也没有任何的歌词。所以到底跟什么有关呢？雷鸣般的低沉音效，紧密同步的灯光秀，以及典型的许多转变精神的物质。除去所带来的状态转换，几乎没有其他理由可以找出那种体验。而且那些状态正在变得越来越受欢迎。2014年，EDM几乎承包了半数的音乐会，一时之间吸引了百万音乐会常客中的1/4，并把华尔街投资者以及私募基金公司的注意力也转移了过来。

对于电影和电视的评估，我们分别投以相同的注意力，尤其是拟真却并非现实的种类，这些种类描述之间的差别也正在缩小，比如IMAX（巨幕电影）或者3D电影以及在线色情视频（streaming pornography）。例如，说到IMAX，我们到底为什么要去看这些电影呢？几个月后我们就能舒舒服服地在家看到相同的电影。但我们还是开车去了遥远的电影院，付了高昂的费用之后体验到完全的拟真环境；环绕的声音震动着我们的座位，四十英尺的屏幕吞并了我们的视

野，周围还有人或是紧张地喘气，或是喝彩，或是鼓掌。我们并不是为了看到更多的东西才额外付钱，我们付钱是为了感觉到更多的东西——从而思考得更少。

色情产业也不例外。据说在互联网上浏览量最多的20个网站中，有7个是色情网站，有33%的互联网搜索者所搜索的词条与性相关，我们可以肯定地得出结论，我们正在花大量的时间和金钱到数字化隐私刺探产业中去。不像虚拟性行为，观看色情并没有带来翻倍的回报。那为什么会有如此多的人频繁地做这个呢？因为在很短的时间内［这真的是很短——平均一次访问PornHub（色情影片分享网站）的时间是7.5分钟］，我们在生理性激发与神经化学性饱和中丧失了自我。直接地说，我们观看色情是为了自嗨，而不是为了跟谁睡觉。

研究的最后，我们以大部分人如今所熟知的社交媒体作结。这些线上娱乐如此流行的原因，是人们为了回报（大部分是让人愉快的神经化学物质多巴胺）而高效率地以此填充自己的大脑。斯坦福大学神经科学家罗伯特·萨波尔斯基（Robert Sapolsky）将这种填充称为“可能性的魔力”。当我们检查自己的电子邮箱、脸谱或推特时，有时候我们会发现有回复，而有时候又没有，下一次检查时又有了一个朋友来联系自己，萨波尔斯基发现此时我们大脑中的多巴胺有400%的剧增。分散一个人注意力的程度达到了上瘾那么高。2016年，管理咨询公司德勤发现，美国人每天看手机的次数超过80亿次。在全世界，67%的人承认会在午夜、性生活，以及像洗澡、睡觉、吃早餐这样的基本生理需求之前看看自己在线的状态是否已经更新，因此我们认为可以得出的结论是，我们上网所习惯做的很大一部分事情是暂时忘记自我，而非告知自己那是一个漫长而艰巨的任务。

按类别分类，我们遵循德鲁克的意见，通过日程安排和银行报表来说明我们到底有多重视走出自我这回事。我们所发现的事情令人难以置信。(注)

将这些全部算在一起，转换状态的经济总计每年约四万亿美元。那就是我们每年向“出神教堂”所缴纳的相当可观的一笔什一税。美国在这上面的花费，比花在产妇护理、人道主义援助以及从幼儿园到基础教育的总费用还要更多。这比英国、印度及俄罗斯的国民生产总值更多。更准确地说，四万亿是宇宙中已知星系数量的两倍[注]。因此即便我们大多数的追寻是无计划且经常事与愿违的，这全部的四万亿美元也是一个相当不错的标准，衡量了我们有多想挣脱自我，又有多乐意为了一瞬的轻松而花钱。

目前为止，这产生了一些额外的问题。在我们为了追寻这些状态而花了无数时间和金钱的情况下，就算是像海豹突击队和谷歌这样的精英组织也还没有完全破解这个密码，如此难以捉摸又令人困惑的东西真的值得我们那么耗费吗？这些体验真的能带来其他任何途径都不能带来的好处吗？简单来说，真的值得吗？

---

1. 2013年作者对戴维斯·大卫所进行的采访。

2. 应海豹突击队及安全性的要求，“阿尔·瓦祖”并非真实姓名。同样地，捕获阿尔·瓦祖是由戴维斯指挥官告诉我们的，之后也经过了海军法律部门的事实检测（真实故事的大部分仍不对外公开）。

3. 显而易见的是，随处都可以找到关于这个词语的翻译，但作家朱尔斯·埃文斯（Jules Evans）在他的网站“生活的哲学”上对此做了很好的解释：“出神（ecstasis）来源于古希腊的exstasis，字面意思是‘站在室外’，更形象地讲是‘在你通常会去的室外’。”在古希腊哲学中，对柏拉图及柏拉图式的哲学家柏罗丁而言，这意味着你的精神或是灵魂世界打开一扇大门的时刻，存在感便大大加强，快乐或是狂喜的感觉极其强烈，你会感到与一个神灵或是上帝相连接。这与柏拉图的另一个词汇更相接近，“enthousiasmos”，意思是“内在的上帝”。因此据柏拉图所言，在出神的时刻中，你处于你自己之外，并且上帝出现在你体内。可见于http://www.philosophyforlife.org/modern-ecstasy-or-the-art-of-los-ing-control/。

4. Keith Sawyer, *Group Genius*, （Basic Books, 2008）, p. 4.

5. 有许多不同的方法来计算得出这个数字，通过混合几张不同统计表才得出这里的数据。可见于Diana Olick，An Army of One Carries a High Price，NBCNews.com, October 21, 2002。可见于

http://www.nbcnews.com/id/3072945/t/army-one-carries-high-price/#.V-0OhDKZO50。也可见于Jared Hans-brough，An Activity-Based Cost Analysis of Recruit Training Operations at Marine Corps Recruit Depot,San Diego,California，Naval Postgraduate School,Monterey,CA,2000。

6. 斯蒂芬妮·盖斯凯尔（Stephanie Gaskell）："三位海豹突击队的自由船长。来自非法组织的菲利普斯可从100英尺之外进行同时射击。"New York *Daily News*,April 14,2009,http://www.nydailynews.com/news/world/navy-seals-freed-capt-phillips-pirates-simultaneous-shots-100-feet-arti-cle-1.360392。

7. Thomas Smith，Money for American Commandos，*Human Events*,April 23,2008.

8. 可见于https://www.sealswcc.com/navy-seals-benefits.html。

9. T.J.Murphy，The World's Most Intense Fitness Program，*Outside*,December 16,2014.

10. Richard Marcinko,*Rogue Warrior*（New York:Pocket Books,1993）,p.8.

11. Posted by Mark Divine，The Navy Seal Code，NavySeals.com,2016.

12. Gregory Fernstein，How CEOs Do Burning Man，*Fast Company*,August 27,2013.

13. John Markoff，In Searching the Web，Google Finds Riches,*New York Times*,April 13,2003.

14. 想要了解谷歌在火人节中的详细参与情况,可见于Fred Turner，Burning Man at Google，*New Media&Society* 11（2009）:73-94。

15. Gregory Ferenstein，How CEOs Do Burning Man，*Fast Company*,August 27,2013;John Markoff，In Searching the Web,Google Finds Riches，*New York Times*,April 13,2003; 最初引用于Doc Searls,Harvard Berkman fellow,2002,http://doc.weblogs.com/2002/12/10。

16. Turner，Burning Man at Google。

17. 2016年作者对莫利·克罗基特所进行的采访中。

18. 想要了解心流中详细的神经化学物质情况，可见于Kotler，*The Rise of Superman*，（Boston:New Harvest,2013）,pp.65-69。

19. 2016年作者对于萨利姆·伊斯梅尔所进行的采访。

20. Markoff，In Searching the Web，Google Finds Riches;Quentin Hardy，All Eyes on Google，Forbes,May 26,2003.2001年谷歌仍然没有公开收入数额，但

报告称大约在100万美元，第二年达到了300万美元，一跃为第一年的3倍。到了2011年施密德卸任时，收入达到了379亿美元。

21. 沃尔特·米德（Walter Mead）对史坦·葛罗夫（Stan Grof）所进行的采访，The Healing Potential of Non-Ordinary States of Consciousness，可见于:http://www.stanislavgrof.com/wp-content/uploads/2015/02/Healing-Potential-of-NOS_Grof.pdf。

22. 想要了解意识所有的基本情况，可见于Christof Koch,Marcello Massimini,Melanie Boly,and Gi-ulio Tononi，Neural Correlates of Consciousness:Progress and Problems，*Nature Reviews Neuroscience 17*（2016）:307-21。也可见于Angela Clow,Frank Hucklebridge,Tobias Stadler,Phil Evans,and Lisa Thorn，The Cortisol Awakening Response:More than a Measure of HPA，*Neuroscience and Biobehavioral Reviews*（2010）;doi:10.1016/j.neubiorev.2009.12.011。

23. 在此方面显然有大量的信息，但相关性最强的则是Arne Dietrich，Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness，Conscious Cognition,June 12,2003,pp.231-56;Matthieu Ricard and Richard Davidson，Neuroscience Reveals the Secret of Meditation’s Benefit，Scientific American,November 1,2014;J.Allan Hobson，*The Dream Drugstore*（Cambridge,MA:MIT Press,2001）;Kotler，The Rise of Superman; and C.Robert Cloninger,*Feeling Good*（Oxford:Oxford University Press,2004）.也可见于由阿尼·迪瑞奇（Arne Dietrich）发表的TED演讲，Surfing the Stream of Consciousness，https://www.youtube.com/watch?v=syfalikXBLA。

24. 可见于www.flowgenomeproject.com/stealingfiretools。

25. 作者对瑞奇·戴维斯及其他组织领导人（也同样需要保持匿名的人）在2013年的采访。

26. 浮缸的历史随处可见，但如果你想了解约翰·利里的说法，可见于John Lilly，The Scientist，（Berkeley,CA:Ronin,1996）,pp.98-108。

27. 作者在2013年对亚当·莱昂纳德所进行的采访。

28. Turner，Burning Man at Google，p.78.

29. 9在综合这些的过程中,我们利用“扭结”与“杠杆”来作为向导。如果列表中的特定一项使得清醒意识下的脑电波从超出了β范围,引起了六大类状态转换的神经化学物质（多巴胺、去甲肾上腺素、大麻素、血清素、内啡肽及催产素）中至少两类的释放,或是使得前额叶皮层低于或高于平常的活动，或是错误模型网络产生了STER状态，我们就把它归到列表中来。

我们决定重点关注四个主要的类别：药物、治疗、媒体及娱乐。在收集数字时，我们也同样采用了最新的可获得数据，但并没有试着将其转为2016年的美元。这意味着大部分的全球性数据都可能要低于它们如今的真实水平。同样地，在一些事例中，只有美国的数据才能够获得。在这样的情况下，我们就只采用了美国的数据，并没有试图将其扩展至世界上其他地方。因为在这些经济中，有许多应用都是并不均匀的——特别是个人增长、体育运动等（除非是特别注明了，所有数据都反映了全球数据）。基于恩里科·费米的大概估计，这就使得这里的估计粗糙而原始。我们鼓励那些愿意尝试建立一个更为精确的统计的学者，将数据更新至近几年调整过后的美元价值下的全球数据，并在flowgenomeproject.com/stealingfiretools上告知我们。

在我们的报告中，开始的假定是出神的价格标签应当包括所有能够影响心灵的药物。我们并没有考虑旨在解决生理性条件的药物——如血压，或者胆固醇——只有那些明确地旨在改变使用者状态的药物。这意味着，那些广泛用于治疗疼痛、抑郁、焦虑、注意力和失眠的药物，与曾被用于医治更为严重的精神紊乱的长尾药,价值总计1822亿美元。

想要了解更多有关心理健康药物的信息：BCC Research，Drugs for Treating Mental Disorders:Technologies and Global Markets，January 2011,PM074A。想要了解更多关于治疗疼痛的处方药的信息：BCC Research，The Global Market for Pain Management Drugs and Devices，January 2013,HLC026D。想要了解更多关于有助睡眠的药物：BCC Research，Sleep Aids:Technological and Global Markets，June 2014,HLC081B。

我们同时也将能够帮助人们挣脱自我的药物归入了进来，无论合法还是不合法——从合法的酒精、烟草、大麻，到违法的可卡因、海洛因、脱氧麻黄碱及大麻毒品。进一步地说，囊括了所有易上瘾的药物（像利他林和鸦片剂奥施康定），普遍地在灰色地带或是黑市进行与处方无关的再销售。同样地，我们只关注这些物质的生产及消费情况，对所产生的旁支费用不计算在内，例如法律实施、监禁、政治游说及司法程序。这大约总计为2.3万亿美元。

想要了解更多关于非法药物的信息，可见于美国药物与犯罪办公室，World Drug Report 2005，vol.1,Analysis.了解更多关于大麻的信息，可见于Arcview Market Research，The State of Legal Marijuana Markets，4th ed.,2016；酒精：Research and Markets,Global Alcoholic Beverage Industry-Forecast to 2018，February 21,2014。咖啡因：Wevio，Global Coffee Industry Facts&Statistics of 2014-2015，May 29,2015。茶：Transparency Market Research,Tea Market-Global Industry Analysis,Trend,Size,Share and Forecast 2014-2020，March 3,2015。能量饮料：Global Energy Drinks Market:Insights,Market Size,Share,Growth,Trends Analysis and Forecast to 2021，April 2015,http://www.researchand-markets.com/reports/3161745/global-energy-drinks-market-in-sights-market。烟草：Euromonitor International,Global Tobacco:Findings Part 1—Tobacco Overview,Cigarettes and the Future，June 2014.

这样一来，我们的网络就扩大了，试着将所有明显致力于解决相同困境的商品与服务都包括进来——我应该怎么做才能摆脱自己现有的意识状态？我应该怎么做才能对一种从不满意到无法忍受的、活生生的体验有所改变？进入由神经科技、心理学、精神病学、咨询服务及自我帮助的综合范畴。在这里，我们希望囊括所有的疗法、个人发展、图书销售、工作室及信息训练（我们认为与一些职业技能获得相连的、仅专注于从存在主义角度带来改变的——又可称为“帮我变得更快乐！”，与在此讨论的内容并无关联）。不幸的是，这些数据大多无法得到。我们能得到的就只有关于神经调节（也就是为转换状态而设计的科技）的36.5亿美元，以及美国人每年为实现自助而花下的110亿美元,以及其每年花在生活辅导上的8.6亿万美元，花在商业辅导上的20亿美元（这里我们假设另外一半与技能获得有所关联，就只算入了其中的50%），以及花在治疗、咨询上的150亿美元。确定无疑的是，这个数字比全球市场的真实水平要低得多，但也总计到达了315.2亿美元。

想要了解更多关于神经调制的信息:Markets and Markets,Neuromodulation Market by Technology,by Application-Trends and Global Forecasts to 2020；自我帮助：Marketdata Enterprises,The U.S.Market for Self-Improvement Products&Services，November 2010。个人辅导：IBISWorld，Life Coaches in the US:Market Research Report，February 2016。心理学及咨询：IBISWorld，Psychologists,Social Workers&Marriage Counselors in the US：Market Research Report，February 2016。商业辅导:Inside the Coaching Industry，Success,June 30,2015。

接下来，让我们将注意力转向媒体。从计算机游戏产业开始。巨大的屏幕与日益复杂的人物驱动故事线的相互结合，已经越来越能够使得计算机游戏带领我们挣脱自我，而且非常逼真，在规模与价值上都超过了电影产业。从我们的目的出发说得更明确一些，游戏的设计围绕着几个引发心流状态的核心要素，包括新奇性、复杂性、不可预测性及非常精准的挑战与回报比率。由此，再加上996亿美元。可见于Newzoo，Global Games Market Report，April 21,2016。

虚拟现实的设计要比计算机游戏更加明确地指向其逼真性，也同样算在内。而且，逼真性额外的突飞猛涨，也使得虚拟现实在引发更多心流状态上更加得心应手。由此，我们再加上121亿美元。可见于Virtual Reality Market Size Worldwide 2016-2020， 2016,https://www.statista.com/statistics/528779/virtual-reality-market-size-worldwide/。

我们同样也把社交媒体市场算在内，其在2015年的估值约为172亿美元。可见于http://trade.gov/topmarkets/pdf/Media_and_Entertainment_Top_Markets_Report.pdf。

在余下更为传统的电影与电视之中，你可以将纪录片作为一个例外（事实上我们可能试着在纪录片中学到些什么），所有的故事讲述都是在提供一个逃离的机会，而这也是有原因的。我们的大脑总是不擅长从影像中区分出现实。在99.9%的人类进化史中，如果我们用自己的眼睛看到了什么，那这就意味着我们所看到的东西是真实存在于现实

世界中的。负责恐惧、爱、行动的大脑区域，与镜像神经元一起，将我们想象自己与屏幕英雄一起站在那里的能力大大增加。说得直白一些，这些影响是相当令人陶醉的。

但再来一次的话，我们就会在保守一边犯错。因此，我们把自己的描述限定在两类专为逃避现实者而设计的屏幕视角上：IMAX/3D电影（将已记录的电影化作模型来放映），沉溺于观赏心流的展映（事实上Netflix的《纸牌屋》就是在这里发明这个词汇的）。因此，我们就得到了一个关于专为催生失去自我而设计的媒体消费的绝佳例子。在IMAX的事例中，收入就达到了10亿美元。可见于IMAX Corporation Reports Fourth Quarter and Full Year 2015 Financial Results，Imax.com,February 24,2016,http://www.imax.com/content/imax-corporation-reports-fourth-quarter-and-full-year-2015-financial-results。

再加上最近人们沉溺观赏整个电视季的现象，在这里，“可能性”多巴胺的魔力使得一季结束的连环冒险片迫使不同的、原本理智的夫妇让出了自己的睡眠时间来熬夜观看。要得出这个数字则非常微妙，但是德勤一项最近发表的研究表明，70%的观看者都是沉溺于观看当中，因此，我们就把这个数字心流市场规模中的70%，或者说是212亿美元算入进来。

了解更多关于沉溺的回顾情况：Claire Gordon，Binge Watching Is the New Normal，Fortune,March 24,2016。也可见于，Digital Democracy Survey,于2014年在https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/Technology-Media-Telecommunications/gx-tmt-deloitte-democracy-survey.pdf上做出了回答。计算机心流市场规模：Markets and Markets,Video Streaming Market by Streaming Type（Live Video Streaming and Non-Linear Video Streaming）,by Solution,by Service,by Platform,by User Type,by Deployment Type,by Revenue Model,by Industry,and by Region—Global Forecast to 2021,May 2016,http://www.marketsandmarkets.com/Market-Reports/video-streaming-market-181135120.html。

我们同样把EDM产业的62亿美元、色情产业的970亿美元加了进去。了解更多关于EDM的信息：Kevin Watson，A Study of the Regional Electronic Music Industry；2015年IMS商业报告：North America Edition,p.12。色情产业：可见于Chris Morrow，Things Are Looking Up in America’s Porn Industry，CNBC,January 20,2015。

关于消遣娱乐，也有一整个产业王国：那些以帮助我们挣脱自我为功能的消遣、运动和活动。当然，像蹦极与过山车这样不需要太多技能却有着很大刺激感的活动是符合资格而算入其中的——在我们进行这些活动而感到恐惧刺激时，我们肯定无暇担心纳税，或是最后的一次分手。对于急速、风险才是驱动人们返回之后又再一次去做的体育及冒险运动来说，也是一样。在这里，我们不把棒球及团队运动算在内，专注于那些有着剧烈运动与高层次结果的“重力运动”，例如滑雪、登山、山地自行车（能够驱使人们进入研究者称为“深度现在”的经典引发因素）。我们同样把瑜伽产业的270亿美

元、冥想产业的10亿美元包括在内。最后，我们把“探险旅行”类别也纳入进来，旅行中的惊吓都只是为了带人们挣脱自我。这又是额外的3194亿美元。

想要了解更多关于娱乐/主题公园的443亿美元，可见于Global Industry Analysts , The Global Theme/Amusement Parks Market:Trends,Drivers&Projections，November 2015。美国体育运动产品的零售情况：可见于Active Marketing Group，The Action Sports Market，2007。花费在探险旅行上的263亿美元：可见于Adventure Travel Trade Association，Adventure Travel:A Growing,but Untapped Market for Agents，February 17,2015,http://www.travelmarketreport.com/articles/Adventure-Travel-A-Growing-But-Untapped-Market-for-Agents。冥想产业：Jan Wieczner，Meditation Has Become a Billion-Dollar Busi-ness，Fortune,March 12,2016。瑜伽:2014 Outlook for the Pilates and Yoga Industry，SNews,December 16,2013,http://www.snewsnet.com/news/2014-yoga-pilates-studios/。

最后，我们再加上赌博行业。确定无疑的是，我们可以认为这个产业多半是由猛烈的多巴胺剧增而驱动的，但我们需要把体育赌博与其他的一些类别去掉，因为那些赌博是由于像利润这样的其他因素而驱动的。但有关于赌博的所有——从缺少灌输氧气的警钟——其设计的目的就是让我们挣脱自我，在游戏中有强烈的拟真感。这又加上了额外的159.71亿美元。数据可见于“Statistics and Facts About the Casino Industry,”2015,https://www.statista.com/topics/1053/casinos/.Thus the current grand total is $ 3.99 trillion。

30. Henry Fountain，Two Trillion Galaxies，at the Very Least,”*New York Times*,Oct.17,2016.

31. 罗塞塔石（Rosetta Stone）：制作于公元前196年，刻有古埃及国王托勒密五世登基的诏书。由于是破解古埃及象形文字这种神秘事物的起始点，“罗塞塔石”也被暗喻为解决一个谜题或困难的关键线索或工具。

32. 这些数字的详细整理请看注释，登录www.stealingfirebook.com/downloads/,可看到一张工作表，也可以用来计算你自己的账目。

第二章　为何重要

出神的使者

2011年，失业的电视主持人杰森·席尔瓦[注]（Jason Silva）在互联网上发布了一个简短而奇怪的视频。视频的名字是“你就是接收者”[注]（You Are a Receiver），这是一个时长两分钟的弹幕，其中有许多拍摄席尔瓦的镜头，由科幻形象快速剪辑而成。视频中席尔瓦穿着牛仔裤和T恤衫，直接对着镜头说话。他谈论了存在主义哲学、进化宇宙和意识的转换状态——这些话题通常不会出现在病毒视频中。2011年，网站上最热门的是卡通猫咪和蜂蜜獾皮。但席尔瓦的视频大大冲击了民众的神经，不到一个月就激增到了近50万的浏览量。

随后更多的视频出现了。2011—2015年，席尔瓦在网上放了超过100个各不相同的作品，获得了超过7000万的浏览量。美国国家航空航天局和《时代》杂志都转发了他的作品。《大西洋月刊》（*The Atlantic*）为他写了一篇长长的人物传略[注]，称他为“病毒视频时代的蒂莫西·利瑞”。之后，国家地理频道邀请他主持《大脑游戏》（*Brain Game*），这个节目后来成为它最高级别的电视节目，同时也使席尔瓦获得了艾美奖提名。到现在为止，对席尔瓦来说，他的注意力都集中到了一件看似是个惊喜的事情上面：“当我一开始制作视频时，我的目标不是成名，而是变得理智和清醒。”

席尔瓦于1982年出生在委内瑞拉首都加拉加斯，他所成长的时代是该国历史上的混乱时期。他在一个中产阶级家庭中长大，12岁时父母离婚；20世纪80年代末由于委内瑞拉经济崩溃，父亲倾家荡产。

1992年的政变失败了，而在2000年的政变则成功了。犯罪与腐败现象异常突出。席尔瓦回忆道："我们家里每个人都被提在枪口上。妈妈、弟弟，甚至包括我的祖母。爸爸被绑架，我也变成了目标。那实在太可怕了，一切都变了色——妈妈下午五点还没回家，所以她是被绑架了还是被杀了？这种持续的、痛苦的恐惧从未消散过。"

这种恐惧使得席尔瓦变成了一个自我闭塞的人。少年时代他几乎不出家门。席尔瓦总是过度妄想，时常怀疑是不是所有的门都关好了，自己刚才听到的声音是不是一个侵入者在试图进入自己家里。他说："那时我只是个孩子，应当无忧无虑地活着。但我始终像在打仗一样疯狂，精神异常焦虑，这对身体非常有害。"

高中时，为了恢复正常的神智和社交生活，席尔瓦开始在家里举办一些小型聚会。他说："那时波德莱尔的大麻沙龙对我很有启发。因此每周五晚我们都会有一群人聚集在一起。有的喝酒，有的抽烟，但每个人谈论的都是哲学。那些对话可以让我完全沉浸其中。我常常发表一通长篇大论之后就消失了。我完全挣脱了原来的自我，并且那就是我一直都在追寻的东西，一个能够关闭我神经质大脑的方法。"

很快，席尔瓦发现这些周五夜晚正在重塑他一周里剩下的时间，仿佛那些状态转换了的几个小时正在重写自己过去那些噩梦般的岁月。他发现自己有了崭新的自信心。"那时我一直都在寻找适合自己的位置。我并不是具有惊人天赋的运动员，不是最优秀的学生，也不是一个讨人喜欢的孩子。但那些不同的状态，展现出了我自身的一个从不知其存在的部分。这让我开始感觉自己就像是有了超能量一样。"

这就是那些视频的来源所在。最初，为了保证自己并不是在胡言乱语，席尔瓦让朋友在他大喊大叫时记录自己的言语和行为。之后，他看了自己的录像带。"我简直目瞪口呆。这就是从我嘴里说出来的

东西？思想与思想之间有惊人的联系。我一点儿也不知道这些领悟是从哪里来的。那确实就是我，但那又不是我。”

那些视频传到了迈阿密的一个电影学院，他在那里制作了更多的视频。这些努力很快获得了关注。美国前副总统艾尔·戈尔[注]（Al Gore）和电视台的人都看到了他的作品，并且很喜欢他的荧幕表现，因此他们聘用他做主持人，但主持人并非他能一直做下去的工作。席尔瓦解释道：“电视台非常棒，但我所做的大部分工作是从讲词提示器上看一些流行文化故事。我无法使自己进行独白，也就是说我从那种心流的状态中被切断了。所有那些神经焦虑又都如洪水般涌了回来。在电视台中我所发现的就是，没有频繁地接触到那种状态，我就无法活下去。因此我辞了工作，开始制作有关这些的视频。”

在席尔瓦这里，出神已经找到了它的使者。由于生活条件和精神系统让他的内在现实很不舒服，他变得非常擅长于修补自己的意识。在席尔瓦对这些状态的凭直觉的追寻中，他拼凑出了一个有显著效果的方法来挣脱自我，从而获得放松与灵感。在高中时代，这些状态使得他能够回归正常生活，在成年后又给了他一份事业。席尔瓦说：“说真的，我在转换的状态中找到的是自由。原先这些状态给了我解放自己的自由，后来又给了我表达自己的自由，之后则让我看到了什么才是实际上有可能发生的事情。但不只有我。我认为几乎每个我见到过的成功人士——不管采用什么方式——都找到了一个利用这些状态的方法，推动自己达到一个前所未有的水平。”

在席尔瓦说“不管采用什么方式”时，他说到了一个关键点。虽然人们进入这些状态的方式非常多样化，但他们活生生的体验有明显的共同之处。席尔瓦说：“当佛教僧侣体验开悟时，他正在洞穴里冥想，或是核物理学家在实验室里灵光乍现，又或是火人节的火堆在旋转，从外界看起来似乎是不同的体验，但他们在内在方面的感受是相

似的。这是共享的东西，是联结我们所有人的纽带。出神是一种没有字词而我们都在说的语言。”

因此，同样地，支撑特定的、不寻常状态的生物学机制也显著相同，我们对于这些状态的体验也是一样的。不可否认的是，状态实际的内容随着文化不同也有很大的变化：硅谷的程序员可能是在午夜感受到了仿佛是“区域内”的灵光乍现、看到了一串流动的“0”和“1”像是从《黑客帝国》（*The Matrix*）中缓缓流出；法国农家姑娘可能是感觉到了神的启示，听到了天使的声音；印度农夫则可能在水稻中看到了加内什（Ganesh）的幻影。然而，一旦我们穿过那故事性的包装纸表面——就是研究者口中的“现象报道”——就会发现背后的四个征兆性特点：无自我性（Selflessness）、无时间性（Timelessness）、无刻意性（Effortlessness）、丰富性（Richness），我们也可简称为STER。

当然，研究者已经提出了关于转换状态的许多其他描述，但我们选择STER这四种描述是有具体原因的[注]。回顾文学作品，我们发现，在以前几乎每次这些体验的分崩离析都通过评判内容而被低估。例如，要梳理为冥想而付出的意识转换的努力，就意味着需要艰难地读完那些状态的宗教含义。要检验心流的学术标准，你就会发现产生特殊状态的经验主义诱因与这种状态的主观体验混在一起。这对于许多不同类型的出神衡量标准也是一样，那些标准常常预先假定未来的事物会和最初有相似的经历（从自然神秘主义、先天衰退到宇宙联合）。

但我们所关注的四个种类在内容上是中立的。它们植根于共同的神经生物学基础，是严密的现象性描述（这些状态带给我们的感觉）。这让我们得以超越最初关于这些经验意味着什么或者揭示了什么的预想。虽然还有许多工作尚未完成，但是我们已经把这个体系介绍给了来自哈佛大学、斯坦福大学、耶鲁大学以及牛津大学的研究

员，他们也认为这个体系很有帮助。该体系在具有实验性的同时也具有经验性，而且我们希望以此帮助简化并融合围绕转换状态正在进行的对话。注

无自我性

即便人们最近都在谈论超级计算机和人工智能，人脑仍然是地球上最为复杂的机器。在这个复杂事物的中心，就是我们神经元硬件中最为精巧复杂的前额叶皮层。前额叶皮层是相对更晚的进化产物，加强了我们的自我意识深度，具备延缓愉悦、长期计划、用复杂逻辑推理以及思考的能力。这种更高效率的设计使得我们从虚弱、行动缓慢、没有毛发的猩猩，发展为运用工具、捕捉其他动物的人，处于食物链的顶端，把一种原本恶劣、粗野、短暂的生活变得更加文明。

然而所有这些独创都是需要代价的。没有人给促使那一切得以发生的潜在自我意识一个开关。杜克大学心理学家马克·利瑞（Mark Leary）在他取名巧妙的著作《自我的诅咒》（*The Curse of the Self*）中写道："自我并非是完完全全的赐福注；这对大部分人中的每个个体而言是正确的，否则人类也不会以单独的个体去面对大多数问题……（这同时）也产生了许多以沮丧、忧虑、愤怒、嫉妒以及其他负面情绪为形式的个人痛苦。"想想那支撑着转换状态经济、价值百万美元的产业，这不就是他们制造那个产业的原因吗？为了关闭自我，为了给我们一些能够挣脱自我声音的轻松时刻。

因此，当我们的的确确是在体验一种能够赋予我们更多的非寻常状态时，起先我们会感觉少了什么——其实就是我们自己。更确切地说，是我们内在都有的一个批评者：我们内心的伍迪·艾伦（Woody Allen），一直不停唠叨的失败主义者，一个在我们头脑中永远在线的

声音。你太胖了。你太瘦了。你做这个工作真是大材小用。因为恐惧而什么也做不了。一个在我们耳边从未间断过的鼓点。

这也是席尔瓦的内心独白，但他在无意中发现了一个奇妙的事实——转换后的状态能够消除那个不停唠叨的声音，它们就像开关一样。在这些状态中，我们不再为我们神经质的自我所困，因为前额叶皮层——大脑中负责运行自我的那个部分——不再工作了。

科学家把这种关闭称为[注]“短暂前额减退”（transient hypofrontality）。“短暂”意思是时间较短的。“前额”指的是前额叶皮层，大脑中负责运行自我感觉的那一个部分。“减退”就是“兴奋刺激”的反义，意思是“比平常更少”。在这个短暂的前额减退期间，由于大部分前额都处于关闭状态，那个内在的批评者就下线了。伍迪终于安静了。

没有任何纠缠与吵闹，我们获得了真正的宁静。利瑞补充说：“这种宁静来源于现实，没有了自我对话所引起的负面情绪，这种神秘的体验没有任何的紧张。”随着紧张的不复存在，我们常常可以发现对于自我的更好的认识，更自信，也更清晰。

席尔瓦解释道：“对我来说，这就是一个简单的方程式。如果我没有学会如何关闭自我，我应该还跟在委内瑞拉时一样一团糟。因为过于害怕，所以什么都不敢做。然而一旦我脑海中的声音消失了，我就不构成自身的阻碍了。”

忘我的好处并不仅仅限于能够消除我们内在的批评者。当我们从自己日常身份中挣脱出来时，对于生活和老生常谈的故事，就能够以新的眼光去看待。到了星期一早晨，我们可能还是要吃力地回到自己每日所扮演的角色中去——父母、夫妇、雇员、老板、邻居——然而，到了那时我们就知道，那些就只是有拉链的、可脱卸的戏服而已。

哈佛大学成人发展协会的主席、心理学家罗伯特·基根[注]（Robert Kegan）用一个专门术语来描述“把戏服拉链拉开”的行为，叫作“主客观转换”（the subject-object shift），并且认为这是我们为了加快个人发展所能做的唯一的也是最重要的举动。对基根来说，主观的自我就是我们所认为的我们自己。另外，“客观”（objects）就是我们能够以一定的“客观”（objective）距离来看待、称呼、谈论的事物。如果能从主观地对待自我身份转换到对自我身份保持一定的客观距离，我们就获得了回应生活及其挑战的灵活性。

席尔瓦及时地注意到了这种改变。“无论何时挣脱自我，我都可以获得更多的视角。每次回到自我时，我的世界变得更宽广了些，也少了一点神经质。一年年地过去，就实现了一个真正的改变。”

那就是基根所持的观点。正如他在自己的著作《在我们头顶》（*In Over Our Heads*）中所指出的那样，当我们确实能够实现这种“主客观转换”，“你开始……建立一个对矛盾、对立更友好的世界，能够进行有多重系统的思考……这意味着，自我已不仅仅是防卫或识别其中一种意识形式，更多的是在许多种不同的意识形式之间游走”。

通过挣脱自我，我们获得了新的视角。我们不再从主观上被戏服所融合，而是变得可以客观地认识它们。我们意识到自己可以脱下戏服，扔掉那些已经穿破的或者不再适合的戏服，甚至可以创造出新的戏服来。这就是无自我的悖论所在——通过周期性地丢失自我，我们更有希望找到自我。

无时间性

在谷歌上快速搜索一下“时间”，就会出来超过115亿条搜索结果。相比之下，例如性和钱这样更明显的兴趣话题分别只有微不足道的27.5亿和20亿条。时间以及怎样才能最大限度地利用时间，成为比性生活和赚钱重要五倍的事情。

这种对时间利用的痴迷是有原因的。2015年的一次盖洛普民意调查[注]显示，48%正在工作的成年人觉得时间很匆忙，52%则感觉压力很大。老板、同事、儿童和夫妻都希望自己的电子邮件和短信能够立刻得到回复。就算是在床上或者在度假，我们也从未真正挣脱过捆着自己的数字绳索。现在，与世界上其他任何工业化国家相比，美国人的工作时间更长，而休息时间更少。

“时间贫穷”[注]（Time poverty），随之而来的这种短缺众所周知。最近，哈佛大学经济学家森迪海尔·穆莱纳桑（Sendhil Mullainathan）这样在《纽约时报》上说：“当（你）在时间上失去平衡……你会从明天借点时间到今天来，而明天的时间又比今天更少了……这是一笔代价昂贵的贷款。”

在这笔日益增长的债务中，非寻常状态能够带来一些宽慰，大多也是通过让平静我们内心批评者的方式来起作用。我们对于事件的感觉并不存在于[注]大脑中。视觉由我们的枕叶单独负责，而时间并不像视觉，时间的感觉是一种分布式的知觉，整个大脑、整个前额叶皮层都在计算，因而也是更精确地计算着。当我们处于“短暂前额减退”时，前额叶皮层功能下线，无法再进行这种对于时间的计算。

没有了区别过去、现在和未来的能力，我们便陷入延长了的“现在”中，这被研究者称为“深度的现在”（the deep now）。我们通常花费精力为注意力及注意力中心重新分配、处理时间。我们每秒吸收的数据增加，并且处理得更快。当我们更快地处理更多信息时，每

一刻似乎都变长了——这就能解释为何在转换的状态中“现在”会延长。

当我们的注意力集中于现在，我们便不再仔细回顾昨日那如此痛苦以至想要避免再次重复的经历，我们也不再幻想比今天更好的明天。当前额叶皮层不再工作时，我们也无法再想象这些情节。我们失去了对大脑中复杂和最神经敏感部分的连接，同时大脑中最原始也最活跃的部分——杏仁体，经常做出极端反应的那个部位——已停止了反应。

斯坦福大学心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）是时间知觉领域的先锋之一，他在自己的著作《时间悖论》[注]（*The Time Paradox*）中描述：“当你……对目前的周围环境和自我处于完全清醒状态，（这）就好比在你游泳时，多了许多头脑在水面之上的时间；你就可以同时看到潜在的危险和美景……知道自己身处何处并且去往何方，可以随时调整自己的路线。”

在《心理科学》（*Psychological Science*）最近刊出的一项研究中[注]，津巴多在斯坦福大学的同事詹妮弗·阿克（Jennifer Aaker）和梅勒妮·拉德（Melanie Rudd）发现，无时间的体验是如此强有力，以至能够塑造行为。在一系列的实验中，哪怕只是浅尝了一小会儿无时间体验的实验对象，“感到有更多的时间可供使用，变得更耐心，更乐意去帮助他人，更偏爱超越物质成果的体验，对生活的满意度也大幅增加”。

当我们真正放慢生活的步伐，会发现现在才是时空穿梭中唯一能够获取可靠信息的地方。我们对于过去的记忆变得反复而易变，而且常常改动——就像是痛苦的婚姻所重写的蜜月图画书。认知心理学家伊丽莎白·洛夫特斯（Elizabeth Loftus）承认说：“记忆失真在人类中很基本[注]，也很常见，不太可能有人能够幸免。”与其说过去是

真正发生过的事情的存档图书馆，还不如说是我们持续更新的心流所指导的个人传记。

对未来的展望也不过如此。当我们试图预测将来会怎样时，正确率是很低的。我们倾向于认为不远的将来大概会跟刚刚过去的一切非常相似。这就是为什么像柏林墙倒塌和2008年金融危机这样的事情让许多分析家显得很愚蠢。后见之明中觉得必然要发生的事情，在长远的眼光中往往并不可见。

然而，当非寻常状态引起无时间性时，会把我们带往永恒的现在——在那里我们心无旁骛地接触到最可靠的信息。我们觉得自己充满了力量。席尔瓦说：“那就是我发现的另一件事。当我转换话题、思想开始流动时，脑子里几乎再也装不下其他东西，当然也无法感觉到时间。看到我录像的人经常会问我是怎样找到思想与思想之间的联系。我能找到的原因其实很简单：当我感觉不到时间时，就有了所有我需要的时间。”

无刻意性

如今，我们虽有大海般汪洋的信息量，却严重缺乏动力。尽管针对自我提高的市场异常活跃，促使我们满满置身于如何活得更好、更健康、更富有的小窍门与小骗局中，我们仍在挣扎着想要把这些技能应用于现实之中。举例来说，即便我们比历史上任何时期都能以更低廉的代价获得更好的营养，1/3的美国人仍然患有肥胖或病态肥胖症[注]。尽管人力资源师制订了许多大张旗鼓的鼓励性计划、工作场所外的团队建设活动和随意闲散的星期五，八成的人仍然在工作中有意识或无意识地自由散漫、无所事事。大盒子健康俱乐部（Big-Box）促销人员售卖的会员名额超过原定会员数量的400%[注]，但他们很确定：除了1月的前两个星期及春假之前短暂的小热潮，真正来健身的会员不到

1/10。同时，哈佛医学院对一批身患生活相关疾病（Ⅱ型糖尿病、吸烟、动脉粥样硬化，等等）的病人进行研究[注]，发现如果病人不改变行为，就会逐渐死去，而87%的病人无法避免最终因疾病而带来的死刑。因此结论就是，我们宁可去死也不愿意改变。

然而，正如转换状态的无自我性能够让我们内心的批评者安静下来，无时间性能够暂缓我们忙乱的生活，无刻意性的感觉能够驱使我们穿过日常生活中动力的界限。

同时我们也开始理解这种额外的动力从何而来。在心流中，就像我们所检验的大部分状态一样[注]，六种强大的神经传递素——去甲肾上腺素、多巴胺、内啡肽、血清素、大麻素和催产素——以形态各异的序列和浓度开始发挥作用。这些都是能够引起愉悦体验的化学物质。事实上，它们是大脑所能产生的六种最令人愉快的化学物质，并且这些状态是我们仅有的可以同时体验其中大多数种类的状态之一。这就是支撑着无刻意性的生物学基础：“我做了，感觉很棒，我想尽可能快地再做一次。”

心理学家米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）第一次针对心流进行研究时，他的实验对象常常称那种转换的状态“容易上瘾”，为了到达新的程度还允许更进一步。米哈里在他的著作《心流》（*Flow*）中写道：“这（体验）使得生命上升到了一个新的高度[注]，疏远让位于参与，享受代替了枯燥，无助变成了控制感……当体验从本质上讲对生活充满意义时，它就是合理的。”

因此，与我们去做“未完成”清单上那些事情时的艰苦不同，一旦一种体验开始产生这些神经化学物质，我们就不需要日程提醒或是义务性训练来保证坚持下去。这种体验本质上的满足性促使我们不得不去做。心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）在他的著作《宗教、价值和巅峰体验》（*Religion, Values, and Peak*

Experiences）中写道："有如此多的人发现这种体验令人感觉如此良好[注]，以至它不仅为自己找到了存在的理由，也为生活本身找到了存在的理由。"

这就能够解释为什么席尔瓦"没有那些状态就活不下去"，也为电视台不制作更多视频的不确定性过程留下了一个艰巨任务。这也就是为何体育及探险运动员总是甘愿冒生命危险，宗教禁欲主义者乐意以生理上的舒适来交换一睹上帝的机会。米哈里在《枯燥与不安之外》（*Beyond Boredom and Anxiety*）中写道："在一个假定以金钱、权力、声望和愉悦为追求的文化中[注]，看到有人为了并不显见的原因牺牲了所有这些目标……找出他们会为了愉悦的行为表现中那难以捉摸的体验而甘愿放弃物质回报的原因，我们……便可以学到一些能够让日常生活更有意义的东西。"

然而，为了体验这种利益，你并不用冒极端风险，也不用放弃物质回报。这在任何人们坚定于某个强烈目标的时候都会出现。德勤"边缘"大楼的共同创始人约翰·哈格尔[注]（John Hagel）针对世界上最为革新、表现最优异的商业组织——也就是地球上最富有动力的团队——进行了一项全球性研究，也发现"走得最远也最快的总是利用热情找到心流的个人和组织"。

解锁动力的能力富含非常广泛的意义，可以说包罗万象，从教育到卫生保健再到商业，动力的缺乏使得我们每年都要花上几万亿美元。我们能更好地去认知，却无法做得更好。但我们是可以做得更好的。无刻意性颠倒了新教徒"先痛苦、后救赎"的道德观，取而代之的是一种更强大也更愉悦的动力。

丰富性

出神的最后一个特征是“丰富性”，其涉及非寻常状态的生动性、详细性与启示性。席尔瓦在第一个录像中[注]这样解释这种特征：“你是一个接受者。这是一种创造性的灵感，可能是一种天赐般的疯狂，也可能是与某种更强大的东西相连接的东西，这种更强大的东西让我们觉得自己理解了在宇宙间游走的智慧。”

希腊人称这种顿悟为“前世的记忆”（anamnesis）。从字面意思来讲，就是“对忘记的忘记”，一种强大的记忆事物的感觉。19世纪心理学家威廉·詹姆斯（William James）曾在他关于氮氧化物和墨斯卡林（mescaline）的哈佛实验中体验过这种感受[注]，“感觉空无一物，除了一种非常频繁的现象，就是一种突然之间的感觉……有时会席卷我们，就好像在无尽过去的某段时间，我们曾经到过这里，就在现在这个地方……我们早就已经说过了这些话”。并且，那种对于某些妙不可言的事实的觉醒，一直都存在于我们之中，我们可以深刻地感觉到它的重要性。

在非寻常状态中，我们所接收的道德信息是如此新奇而强烈，以至就像来自我们之外的一个源头。然而，通过解析正在大脑中发生的事情就会发现，我们所感到的超自然的东西可能正是超自然的：当然超出了我们日常的体验，却没有超出我们的实际能力。

出神的体验常常[注]在大脑向我们的系统释放肾上腺素和多巴胺时开始运行。这些神经化学物质能够加快心跳[注]、集中注意力，同时提醒我们警觉起来并加以关注。我们注意到了更多周围正在发生的事情，因此我们通常没发现或是忽略了的信息就能够更为便利地获取到。而且除了增加注意力以外，这些化学物质也能够提高大脑模式中的认知能力[注]，帮助我们在所有这些即将到来的信息中找到新的连接。

当这些变化正在发生时[注]，我们的脑电波从焦躁不安的β波慢下来，变成了更沉着冷静的α波。把我们转换到了幻想模式：放松而又警惕，能够在内在阻力较少的情况下从一个思想穿梭到另一个思想，此后前额叶皮层开始关闭[注]。我们在转瞬即逝的脑血流量中体验到了无自我性、无时间性以及无刻意性。这使得我们内心批评者那个“你早知道了那个，继续做吧”的声音得以安静下来，并且减弱了在过去与未来之间使人分神的物质。这些变化淘汰了通常被用来处理将至信息的过滤系统，让我们得以接触到更新鲜视角和思想之间、更具潜力的组合。

当我们更加深入到出神中去，大脑就能够释放内啡肽和大麻素[注]。它们都能够减少疼痛，让化学反应中生理上的痛苦不再转移，让我们能够对正在发生的事情投以更多的注意力。在这里大麻素还扮演者着另一个重要的角色[注]，即急速增加“横向思考”（lateral thinking），这是我们在分离的思想之间进行广泛连接的能力。便笺、紧身服饰、泥彩蛋、超级胶水，以及其他许多突破都来自发明者的一个侧面跳跃，将一种被忽视了的工具以一种新奇的方式进行应用。从某种程度上而言，这是大麻素在起作用。

并且，如果我们以更深的程度进入出神，脑电波便会又一次变换，将我们推到近似于催眠状态的斯塔，这是一种通常只在深度睡眠中才会产生的脑电波，可以增强人的放松感和直觉力。总而言之，我们可以体验到血清素和催产素作用过后的余韵[注]，产生宁静、幸福、信任和善于交际的感觉，与此同时我们开始把刚刚才向自身揭晓的信息融合起来。

“揭晓”（revealed）是一种恰当的说法。清醒时的大脑程序只能够一次性处理大约120比特的信息[注]。这并不算多。听另一个人说话就约占60比特。如果两个人在一起交谈，那就是这种情况了。我们已经把自己大脑的宽带容量发挥到了极致。但如果我们知道无意识程

序能够一次性处理数10亿比特的信息，就不再需要为了实现所有那些奇迹般的顿悟而从自身以外去找到可靠的源头。我们可以接触到大量的信息，只是无法在正常状态下加以利用。

“客观世界”（Umwelt）是我们通常所理解的对于数据流的科技术语[注]。我们的感觉能够认知，这是事实。而且并非所有的客观世界都是一样的。狗能够听到人听不到的口哨声，鲨鱼能够洞察到电磁脉冲，蜜蜂能够看见紫外线——只有我们什么也不注意。还是同样的物理世界，同样的比特与字节，只是觉察力与处理过程变得不一样。但在非寻常状态时发生的大量神经化学物质的变化，使得我们能够以更大的精确度来感知和处理周围正在发生的事情。在这些状态中，我们到达了自身客观世界的上流，接触到了更多的信息，增强了察觉力，同时放大了连接，并且这让我们得以看到什么才是真正的出神：一种信息科技，我们思想的大数据。

复杂问题复杂解决

既然我们已经详细解释了STER背后的生物学与现象学原理，那么请将注意力转向一些与之前有所不同的问题：或许，这些状态能够帮助我们有更好的感觉，那么也能帮助我们更好地思考吗？这些短时间的巅峰能够让我们足以解决现实世界中的问题吗？

2013年，我们受邀参加红牛黑客创意项目（Red Bull Hacking Creativity project）[注][注]，这是一个多方合作努力的成果，参与者有麻省理工学院媒体实验室、TED[注]的一些研究员以及同名的能量饮料公司。红牛高层绩效部门的主管安迪·沃尔什（Andy Walshe）博士（以及心流基因组项目的一个顾问董事）构思了这个项目，这是目前为止实施过的、创造项目中最大的元语言分析，回顾了超过三万份的研究论文，采访了几百个与其他研究主题相关的教授，从跳霹雳舞者

和马戏团表演者到诗人与摇滚明星。沃尔什解释道：“这是一个不可能达成的目标，但我认为，如果我们能够打开一些像固化创造力那样艰难任务的局面，就几乎能够解决之后的所有问题。”

2016年末，随着研究的初始阶段告一段落，得出了两个非常重要的结论。第一，创造力对于解决复杂问题极其重要，而这种复杂问题正是我们在快节奏世界中经常需要面对的。第二，在如何把人训练得更富创造性方面，我们几乎没有成功过。对于这个失败有一个相当简单的解释：我们只是在训练一种技能，而真正需要训练的则是一种思想的状态。

传统逻辑非常擅长用确定无疑的答案来解决互相孤立的问题。但如今的“复杂问题”[注]需要更多富有创造性的回应。这些挑战公然蔑视单一、稳定的解决方式：像战争或贫穷一样严肃的事情，或是像交通和时尚一样老生常谈的事情。对这其中任何一个问题付出财力、人力或者时间，你可能可以解决一个表面症状，但又产生了其他问题。举例来说，对于发展中世界的财政援助常常导致腐败问题，而这是出乎其初衷以外的；在高速公路上加更多的单向行车道会鼓励更多的司机和更大面积的交通拥堵；为了让世界更安全而斗争，反而会使得这个世界比以前更加危险。

解决复杂问题需要的不仅仅是对显而易见的症状进行直接的攻击。多伦多大学罗特曼管理学院的罗杰·马丁（Roger Martin）进行了长时间的研究，研究对象是杰出的领导者，从宝洁当时的首席执行官A.G.拉弗利（A.G.Lafley），到编舞者玛撒·格雷厄姆（Martha Graham），发现这些领导者找到解决方法的能力需要他们能够容纳相互矛盾的视角，并且运用那种摩擦力来合成新的想法。马丁在他的著作《整合思维》（*The Opposable Mind*）中写道：“能够建设性地面对相反思想之间的紧张关系[注]……是解决那种复杂问题的唯一途径。”

但培养马丁所说的“整合思维”并不容易。你必须要放弃专门与自己单一观点有关的一切。正如在他的研究中所指出的，如果你想训练这种创造力和问题解决的方式，那么日常状态下那种“要么这个，要么那个”的逻辑对此毫无用处，是个错误的工具。

科学家已经发现了一个更好的工具。非寻常状态所能够提供的、激增的信息处理量和视角能够帮助解决这些类型的复杂问题，并且也常常比传统方式更快地起效。以冥想为例，20世纪90年代一项针对西藏佛教徒的研究显示[注]，长时间的沉思训练能够产生γ（伽马，gamma）范围的脑电波。伽马波并不平常。它们主要在“捆绑”（binding）时出现[注]，那是新奇的想法第一次聚集起来并开创出新神经路径。我们在“啊哈，灵光一现”（Ah-Ha insight）的顿悟中体验“捆绑”，这是“尤里卡时刻”（eureka），是突然性灵感的鲜明特征。这意味着冥想能够增加复杂问题的解决方式，然而由于僧侣需要投入超过34000小时（大约30年）去培养这样一种技能，这个发现的可应用性就很有限。

因此，研究员开始考虑短期冥想对精神表现的影响。他们想知道，如果去掉一些寺院中的活动，还能得到相似的结果吗？结果是，你能去掉许多活动。最初的研究显示，八周的冥想训练[注]能够显著地使注意力中心和认知能力变得敏锐。随后的研究则减少到了五周。

之后，2009年，北卡罗来纳大学的心理学家发现，甚至仅仅四天的冥想对注意力、记忆力、警惕性、创造力和认知灵活性也有显著的提高。领导研究员法德尔·杰丹（Fadel Zeidan）对《科学日报》（*Science Daily*）这样解释道：“简单地说[注]，在仅仅四天以后，我们所发现的冥想的深远影响真是非常令人惊奇……（它们）可以与有记录的更广泛的训练效果相比较。”不是强迫一个全身都是咖啡因的夜猫子有一个“尤里卡时刻”的顿悟，也不是奉献几十年时间成为

一个僧侣，现在我们知道，哪怕只是几天对注意力的训练，也能够将突破的概率显著地提升。

在研究心流的领域，我们发现了相同的事情：“在区域内”使得创造力显著、急速地增加。在悉尼大学最近的一个研究中[注]，研究员依靠经颅磁性刺激来引起心流——使用一个微弱的电磁脉冲来使得前额叶皮层不再工作，并且制造出一个20~40分钟的心流状态。随后，研究对象接受了一个关于创造性问题解决的经典测试：九点问题（the nine-dot problem）。在笔不离纸的情况下，在十分钟内用四条线把九个点连接起来。在日常状态下，只有不到5%的人能够完成这个任务。在控制组里，无人成功。在引起了心流的组中，40%的人在规定时间内连接起了所有的点，也就是说，比正常情况下要好8倍。

而且这并不是一个孤立的发现。DARPA和高等大脑控制研究所的神经科学家[注]用一种不同的科技——神经反馈——来引发心流的产生，他们发现心流状态下的士兵能够解决复杂问题，并以正常情况下490%的速度更快地掌握新技能。正是出于这个原因，全球管理咨询公司麦肯锡的研究人员开展了一项持续十年的、关于企业的世界性研究，他们发现，高层管理者——指的就是那些大多据称能够解决重要战略性“恶劣问题”的人——报告称他们产生心流的效率是普通人的500倍。

在致幻药物的研究中也得出了相似的结果。几十年前，国际高等研究基金会的研究员詹姆斯·法迪曼（James Fadiman）[注]在美国加利福尼亚州门罗帕克市测试了27个对象，主要是从诸如斯坦福大学、惠普公司之类的组织召集工程师、建筑师、数学家等，他们入选的原因很明确：几个月之前，他们中的每一个人都曾为了解决一个高科技问题而苦苦挣扎（甚至遭受失败）。

测试对象被分为四个小组，每个小组都会召开两次招待会议。一些人服用了50微克的LSD，另一些人则服用了100毫克的墨斯卡林。两

者的服用量都极其微小，远低于能够产生迷幻影响的水平。之后，研究对象参加了测试，看认知表现改善中九个类别（从增强了的注意力集中点到分辨何时出现正确解决方式的能力）的情况，并且花了四个小时用来解决他们的问题。

每个人都体验到了创造力上的急速提升——有些达到了200%——真正吸引了最多注意的是现实世界突破的出现："线性电子加速器的光束转向装置，关于或非门电路的数学定理，振动显微镜用拨片切片机的新设计，为测量太阳特性而设计的空间探测器，以及光量子的新概念模型。"

大多数人并不会把这些实践性、科技性成就与迷幻剂的那个自我沉溺的世界所带来的结果联系起来。但法迪曼新近针对专业人士间的微测调查也得出了类似的结果。就像法迪曼最近所解释的那样，研究收集到来自许多不同领域的400多份回复，大部分都报告称"加强了认知模式，（并且）能够一次性看到所试图解决问题的更多部分"。

有了这些进展，迷幻剂开始从转移注意力的消遣，变成了加强表现的补充物。作家及投机资本家蒂姆·费里斯（Tim Ferriss）[注]告诉我们："四五年前，转变就开始了。相比于史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）及其他成功人士曾经为了加强创造力和问题解决能力而开始推荐使用迷幻剂时，公众对于其间的可能性变得更开放了一些。"

并且，正如费里斯在美国有线新闻网络（CNN）上解释的那样[注]，并不只有苹果的联合创始人成功完成了这个跳跃。"我所知道的亿万富翁，几乎毫无例外地都在定期服用迷幻剂。这些人试图变得非常具有分裂性。他们面向世界上所存在的问题，并且希望试着问出完全崭新的问题。"

复杂问题没有简单的答案——我们理性、二元的逻辑已经崩溃瓦解，平常所使用的工具已没有意义。但非寻常状态的丰富信息使得我

们能够具有新的视角，并且能够与之前可能空无一物的地方建立连接。而且这似乎与利用哪种科技并无关联：注意力训练，科技性刺激，或者药理学的应用，最后的结果才是最重要的。想想这些收获：创造力方面200%的提升，学习能力方面490%的提升，生产效率方面500%的提升[注]。

创造力、学习能力和生产效率都是重要技能，并且那些百分数的收获都是很大的数字。如果它们只是少量实验室少数几个研究的结果，否定这些结果或许会比较容易。但那是持续了长达70年的调查研究，几百位科学家调查了几千位参与者，这些研究表明，要解决复杂问题时，出神可以成为我们目前为止已经找到的“复杂解决方式”。

---

1. 在这一章中所展现的所有杰森·席尔瓦的生活细节，都来自2014年至2016年间所展开的一系列采访。
2. https：//vimeo.com/27668695.
3. Ross Anderson，A Timothy Leary for the Viral Video Age，*Atlantic*,April 12,2012.
4. 想要了解席尔瓦在电视台的有关情况，请访问https：//vimeo.com/6950613。
5. 关于此有着许多不同的分类，但我们得出分析的过程中，以下较为关键：Charles Tart，*Altered States of Consciousness*（New York:Harper,1990）;William James，*Varieties of Religious Experience*（N.p.:CreateSpace,2009）;Mihaly Csikszentmihalyi，*Flow*，（New York:Harper Perennial,2008）,pp.43-93;Bruce Greyson，The Near-Death Experience Scale，*Journal of Nervous and Mental Disease* 171,No.6（1983）:369-74;Erich Studerus,Alex Gamma and Franz Vollenweider，Psychometric Evaluation of the Altered States of Consciousness，PLoS One,August 31,2010;Ronald Pekala，*Quantifying Consciousness*（Boston:Springer,1991）.也可见于Rick Strassman，Hallucinogenic Drugs in Psychiatric Research and Treatment，*Journal of Nervous and Mental Disease* 183,No.3（1995）:127-38,Robert Thurman，*The Tibetan Book of the Dead:The Great Book of Natural Liberation Through Understanding in the Between*（New York:Bantam Books,1993）.

6. Mark Leary，*The Curse of the Self*（Oxford:Oxford University Press,2007）,p.21.
7. Arne Dietrich，Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness，*Conscious Cognition*,June 12,2003,pp.231-56.
8. 可见于Robert Kegan，*The Evolving Self*，（Cambridge,MA:Harvard University Press,1982）and Robert Kegan，In *Over Our Heads*（Cambridge,MA:Harvard University Press,1994）.
9. Frank Newport，Americans’Perceived Time Crunch No Worse Than Past，Gallup.com,December 31,2015,http://www.gallup.com/poll/187982/americans-perceived-time-crunch-no-worse-past.aspx.
10. Maria Konnikova，No Money,No Time，*New York Times*,June 13,2014.
11. 无时间性的大部分信息都来自2012年作者对大卫·伊格曼（David Eagelman）的采访。也可见于David Eagleman,*Incognito*（New York:Pantheon Books,2011）,pp.51-54。
12. Philip Zimbardo，*The Time Paradox*（New York:Atria,2009）,p.261.
13. Melanie Rudd,Kathleen Vohs andJennifer Aaker，Awe Expands People’s Perception of Time,Alters Decision Making,and Enhances Well-Being，*Psychological Science* 23,No.10（2011）:1130-36.
14. Elizabeth Loftus et al.False Memories in Highly Superior Autobiographical Memory Individuals，PNAS 110,no.52（2013）:20947-52.
15. 全类糖尿病、消化及肾脏研究所，https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/Pages/overweight-obesity-statistics.aspx。
16. 作者在2015年对《终身健康》的高层副总所进行的秘密采访。
17. Robert Kegan，*Immunity to Change:How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization*（Boston:Harvard Business Press,2009）,p.1.
18. Steven Kotler，*The Rise of Superman*（Boston:NewHarvest,2013）.也可见于www.flowgenomeproject.com/stealingfiretools。
19. Mihaly Csikszentmihalyi，*Flow*（New York:Harper Perennial,2008）,p.69.
20. Abraham Maslow，*Religion,Values*,and *Peak Experiences*，（New York:Penguin,1994）,p.62.

21. Mihaly Csikszentmihalyi，*Beyond Boredom and Anxiety*（San Francisco:Jossey-Bass,2000）,p.197.

22. 作者于2014年对约翰·哈格尔（John Hagel）进行了采访。

23. https://vimeo.com/27668695.

24. William James，*The Varieties of Religious Experience*（New York:Create Space,2009）,p.374.

25. 这个回顾主要是为了在我们进入心流状态时，对大脑中所发生的事情进行追踪。在出神的其他事例中，例如冥想，肾上皮质会减退，脱氢表雄酮和γ-氨基丁酸及其他神经化学物质会以一种不同于这里所描述的序列出现。正如下列注释会进一步解释的那样，这表明心流、冥想、神秘状态及出神状态中所发生事情有重要的重合部分，可见于Herbert Benson和William Proctor，*The Breakout Principle*，（New York:Scribner,2003）,pp.46-58.想要了解更多的科技途径,可见于Dieter Vaitl et al.Psychobiology of Altered States of Consciousness，*Psychological Bulletin* 131,No.1（2005）:98-127,and M.Bujatti,Serotonin,Noradrenaline,Dopamine Metabolites in Transcendental Meditation-Technique，Journal of Neural Transmission 39,No 3（September 1976）:257-67。需要强调的是，这里仅仅只是一个粗略的回顾，有许多的问题仍未解决，测量工具也正在进步，研究者开始实施不同出神技术之间的比较性研究。

26. Raja Parasuraman，The Attentive Brain（Cambridge,MA:A Bradford Book/MIT Press,2000）,pp.34-44.关于去甲肾上腺素及多巴胺的一个很好的通用性回顾可见于Helen Fisher，*Why We Love:The Nature and Chemistry of Romantic Love*（New York:Henry Holt,2004）。想要了解关于多巴胺在心流中所起的作用，可见于《Gregory Burns，Satisfaction:The Science of Finding True Fulfillment》（New York:Henry Holt,2005）,pp.146-74。

27. P.Krummenacher,C.Mohr,H.Haker and P.Brugger，Dopamine,Paranormal Belief,and the Detection of Meaningful Stimuli，*Journal of Cognitive Neuroscience* 22,No.8（2010）:1670-81;Georg Winterer and Donald Weinberger，Genes,Dopamine,and Cortical Signal-to-Noise Ration in Schizophrenia，*Trends in Neuroscience* 27,No.11（November 2004）;and S.Kroener,L.J.Chandler,P.Phillips and Jeremy Seamans，Dopamine Modulates Persistent Synaptic Activ-ity and Enhances the Signal to Noise Ratio in the PrefrontalCortex，*PLoS One* 4,No.8（August）:e6507.也可见于迈克尔·谢尔曼（Michael Sherman）关于多巴胺/模式认知是如何导致奇异信仰的优秀演讲:http://www.ted.com/talks/michael_shermer_on_believing_strange_things?language=en。

28. 有关意识与脑电波转变状态的文学作品有重要意义。想要对脑电波功能有一个大致的了解，可见于Ned Harrrmann,“What Is The Function of Various Brain-waves,”ScientificAmerican.com,December 22,1997,https://www.scientificamerican.com/article/what-is-the-function-of-t-1997-12-22/。

想要大致了解心流中脑电波的活动，可见于Sally Adee,“Zapping the Brain to Get into Flow,”*Washington Post*,February 13,2012。也可见于Steven Kotler,*The Rise of Superman*（Boston:New Harvest,2013）,pp.32-41。最后，有一篇论文还未被同行评议，但所发现的结果却很有趣：Jan Van Looy et al.,“Being in the Zone:Using Behavioral and EEG Recording for the Indirect Assessment of Flow,”可得于https://peerj.com/preprints/2482.pdf。想要了解更多致幻剂的信息：E.Hoffmann,J.M.Keppel Hesselink,and Yatra-W.M.da Silveria Barbosa,“Effects of a Psychedelics,Tropical Tea,Ayahuasca,on the EEG Activity of the Human Brain during a ShamanicRitual,”*MAPS Magazine*,Spring 2001.想要了解更多沉思及精神性体验的信息：Yuji Wada et al.,“Changes in EEG and Autonomic Nervous Activity During Meditation and Their Associ-ation with Personality Traits,”*International Journal of Psychophysiology* 55,no.2（February 2005）:199-207。同样也可见于J.Polichj and B.R.Cahn,“Meditation States and Traits,”Psychological Bulletin 132,No.2（2006）:180-211。

29. 想要了解更多关于致幻剂的信息：R.L.Carhart-Harris et al.,“Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin,”PNAS,2012,doi/10.1073/pnas.1119598109。想要了解更多关于心流的信息：Arne Dietrich,“Functional Neuroanatomy of Altered States of Consciousness,”*Conscious Cognition*,June 12,2003,pp.231-56。想要了解更多关于冥想的信息：Judson Brewer et al.,“Meditation Experience Is Associated with Difference in Default Mode Network Activity and Connectivity,”PNAS 108,No.50（2011）:20254-59。贾德森·布鲁尔（Judson Brewer）也同样为他的著作发表了一项TEDx演讲，可见于https://www.youtube.com/watch?v=jE1j5Om7g0U。想要对“身体之外”的神经生物学体验及其他“神秘”现象有一个彻底的了解，可见于Andra Smith和Claude Messier,“Voluntary Out-of-Body Experience:An fMRI Study,*Frontiers of Human Neuroscience*,February 10,2014。想要了解一本对由精神性体验产生的神经解剖学变化进行早期研究的著作，可见于Andrew Newberg and Eugene D’Aquilli,*Why God Won’t Go Away*（New York:Ballantine Books,2002）。

30. 关于神经化学及转变状态的文学作品也具有重要意义，但想要有一个更好的了解，可见于J.Allan Hobson,*The Dream Drugstore*（Cambridge,MA:MIT Press,2001）and Dean Hamer,The God Gene（New York:Anchor,2005）。想要了解更多关于内

啡肽的信息，可见于James Henry,“Possible Involvement of Endorphins in Altered States of Consciousness,”*Ethos* 10（1982）:394-408;Henning Boecker et al.,“The Runner’s High:Opiodergic Mechanisms in the Human Brain,”*Cerebral Cortex* 18,No.11（2008）:2523-31;A.Dietrich and W.F.McDaniel,“Endocannabinoids and Exercise,”*British Journal of Sports Medicine* 38（2004）:536-44。也可见于Etzel Cardena and Michael Winkelman,*Altering Consciousness*（Santa Barbara,CA:Praeger,2011）,p.171。想要更好了解关于不同迷幻植物及其对于神经化学物质和精神性体验的影响，可见于伊莱恩·佩里（Elaine Perry）和瓦莱·丽法（Valerie Laws）的文章“Plant Gods and Shamanic Journeys,”*in New Horizons in the Neuroscience of Consciousness*（Philadelphia:John Benjamins,2010）,pp.309-24.Lastly,Boecker,“Brain Imaging Explores the Myth of Runner’s High”。

31. S.Hao,Y.Avraham,R.Mechoulam and E.Barry,“Low Dose Anandamide Affects Food Intake,Cognitive Function,Neurotransmitter and Corticosterone Levels in Diet-Restricted Mice,”*European Journal of Pharmacology* 392,no.3（March 31,2000）:147-56.

32. Lars Farde etal.,“The Serotonin System and Spiritual Experiences,”*American Journal of Psychiatry* 160（2003）:1965-69;Umit Sayin,“Altered States of Consciousness Occurring During Expanded Sexual Response in the Human Female,”*NeuroQuantology* 9,No.4（2011）;N.Goodman,“The Serotonergic System and Mysticism,”*Journal of Psychoactive Drugs* 34,No.3（2002）:263-72.Also,John Ratey and Eric Hagerman,Spark:*The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*（New York:Little,Brown,2008）.

33. Mihaly Csikszentmihalyi,Flow（New York:Harper Perennial,2008）,pp.28-30.同样地，关于这个主题最好的一本书之一，可见于Tor Norretranders,*The User Illusion:Cutting Consciousness Down to Size*（New York:Penguin,1990）.

34. 斯坦福大学神经科学家大卫·伊格曼在他2015年的TED演讲“Can We Create New Senses”中关于我们的客观世界给出了一个极好的、详细的解释:https://www.ted.com/talks/david_eagleman_can_we_create_new_senses_for_humans?language=en。

35. 这个项目有一个极好的网站，用来介绍他们的发现成果：http://hackingcreativity.com。

36. Jon Kolko,“Wicked Problems:Problems Worth Solving,*Stanford Social Innovation Review*,March 2012.同样地，John Camillus,“Strategy as a

Wicked Problem," *Harvard Business Review*,May 2008。

37. Roger Martin,*The Opposable Mind:Winning Through Integrative Thinking*（Boston:Harvard Business School Press,2009）,p.15.

38. Kathy Gilsinan,"The Buddhist and the Neuroscientist," Atlantic,July 4,2015.

39. John Kounios and Mark Beeman,"The Cognitive Neuroscience of Insight," *nnual Review of Psychology* 65（2009）:71-93.

40. Fadel Zeidan,Susan Johnson,Bruce Diamond and Paula Goolkasian, "Mindfulness Meditation Improves Cognition:Evidence of Brief Mental Training," *Consciousness and Cognition*（2010）;Lorenza S.Colzato,Ayca Szapora,Dominique Lippelt and Bernhard Hommel,"Prior Meditation Practice Modulates Performance and Strategy Use in Convergent-and Divergent-Thinking Problems," *Mindfulness*（2014）doi:10.1007/s12671-014-0352-9.

41. "Brief Meditative Exercise Helps Cognition," *Science Daily*,April 19.2010,https://www.sciencedaily.com/releases/2010/04/100414184220.htm.

42. Richard Chi and Allan Snyder,"Brain Stimulation Enables Solution to Inherently Difficult Problem," *Neuroscience Letters* 515（2012）:121-24.

43. ABM的首席执行官克丽丝·贝尔卡关于此项研究有一个极好的TED演讲:http://tedxtalks.ted.com/video/Whats-next-a-window-on-the-brai;TEDxSanDiego。同样地，9-Volt Nirvana,Radiolab,June 2014,http://www.radiolab.org/story/9-voltnirvana/;Sally Adee,"Zap Your Brain into the Zone," New Scientist,February 1,2012。

44. James Fadiman,*The Psychedelic Explorer's Guide:Safe,Therapeutic,and Sacred Journeys*（Rochester,VT:Park Street Press,2011）,p.133.

45. 作者在2016年对蒂姆·费里斯进行了采访。

46. "Can LSD Make You a Billionaire," CNN,January 25,2015.See https://www.youtube.com/watch?v=jz9yZFtRJjk.

47. Susie Cranston and Scott Keller,"Increasing the 'Meaning Quotient' of Work," *McKinsey Quarterly*,January 2013.

48. 如果你对进一步推动这项研究感兴趣，请访问：www.stealingfirebook.com/reasearch/。

49. 此项目负责人安迪·沃尔什将这一项目定义为各领域中的佼佼者通过发挥自己的杰出才能，来为各自的领域重新进行定义。

50. TED（Technology,Entertainment,Design），美国一家私有非营利机构，宗旨为传播“值得传播的创意”。

第三章　我们缘何错过

越界

1172年，英格兰对爱尔兰发动了侵略，在爱尔兰插上了英格兰的旗帜，并建造了一堵庞大的围墙。那道屏障以“英格兰界限”（English Pale）注而著称——它意味着是一种利益关系，或者一张通行票——为那些侵略者的世界下了一个定义。在他们的界限以内，一切都是安全、真实、美好的，是一个英国法律和制度管辖下的文明国度。

另外，在界限的另一边，则全是坏消息。那是骚乱、谋杀和疯狂驻扎之处。大多数冒险越过边界的人都从此杳无音信。而且，事实上，那些成功返回了的人也并非一直受欢迎。他们不再值得信任，可能是因为看到的太多了。

因此，如果你这么问——这儿的普罗米修斯式革命隐藏在哪里呢——答案很可能就在界限之外。那是因为位于这本书中心位置的一种体验，就在那个文明社会的围墙之外。他们并没有听说过有关转换状态可能性的故事，于是我们被当作警醒世人的传说一般对待，那是关于骄傲自大与过分放肆的传说，是关于伊卡洛斯（Icarus）归来的传说。

这种偏见模糊了我们的视角，使我们的判断变得朦胧不清，切断了我们与自身重要部分及潜力之间的联系。为了能够进一步了解这一切到底是如何发生的，我们将与一位摩门教摇滚男星、一位半机械人哲学家以及一位并不体面的科学家会面。通过他们的故事，我们将对

现存界限的三个案例进行考察——教堂的界限、身体的界限以及状态的界限。我们将对每一个案例进行历史细节的溯源，并探究为何对每一个追寻出神的人来说，理解界限所起的作用如此重要。

让我们先从摇滚明星开始。

教会的界限

詹姆斯·瓦伦丁（James Valentine）年近四十，又高又瘦[注]，有一头齐肩的棕色头发和一双灰蓝色的眼睛，胡子零乱不堪。然而，他是个思虑周全、言语温和的人。在舞台上，作为魔力红（Maroon 5）的领导吉他手，他是世界上最为成功的音乐家之一。在过去的十五年中，这支乐队的歌几乎一直都位于每周流行唱片榜上。他们拿遍了几乎每一个音乐奖项，其中包括三项格莱美音乐奖（Grammys）、三项人民选择奖（People’s Choice Awards），以及三项MTV音乐奖[注]。然而，如果十三岁的瓦伦丁没有在绕过棒球场1垒时遇见“圣灵”，这些都将不复存在。

这次偶然的相遇发生在1991年，在美国内布拉斯加州的林肯市。瓦伦丁来自一个笃信宗教的家庭，是后期圣徒教会（摩门会，Latter-day Saints）的虔诚会员。他们的祖先曾是摩门教先锋，早期虔信教会，后受宗教迫害逃离伊利诺伊州，最终在犹他州的盐湖城停下了不断奔波的马车。他的祖父曾是美国南方的代表团主席；姨妈曾是教会的顶层领导者、先知托马斯·蒙森（Prophet Thomas Monson）的秘书。父亲曾在布里汉扬大学教授文学课程，一个兄弟和三个姐妹都是从这所学校毕业的。

这原本也应该是瓦伦丁的人生道路。他从高中毕业之后，继续完成另一项使命，那是一个期限为两年、用来奉献给信仰转变及人道主

义援助工作的任务，之后他将回家求学于布里汉扬大学，并用他的一生为他的教会服务——直到那一次棒球比赛阻挡了他的道路。

为了理解那次比赛中瓦伦丁到底发生了什么，我们需要知道一点，即摩门教徒相信，在祈祷期间，圣灵能够进入自己体内。瓦伦丁解释道：“那种有神灵进入你的感觉，被摩门教徒称为‘圣灵的感觉’，这正是该信仰的核心所在。那是一种真正的直觉，一种在胸腔之中燃烧着，并转变成深刻和平愉悦之感的感觉，与比你自身更伟大的某个事物连接了起来。”

然而迄今为止，瓦伦丁根本就没有任何理由竟然会在绕过棒球场1垒的时候偶遇了圣灵。棒球并无任何神圣之处。他解释道：“这根本说不通，我是一个笃信宗教的孩子，有许多‘神灵’进入我的经验。但那都发生在教堂里的祷告期间，而不是在一个棒球场上。这简直让人难以置信，而且让人很迷惑。我的意思是，就我所知，‘圣灵’并不打棒球。”

他的迷惑引发了对信仰的一次短暂危机。但真正的问题在那一年更晚些时候出现了，就在瓦伦丁拿起一把吉他的时候。他解释道：“当我在弹奏吉他时，我也开始体验到那些疯狂的巅峰感受，音乐成了一个通往另一个世界的通道，并且我所获得的感觉正如同‘圣灵’的感觉——跟我在绕过棒球场1垒时的感觉一样——只是更加强大。我被卷入这些将持续几个小时的强烈恍惚之中，并且深陷其中，以致口水都要流出来了，而我甚至没有注意到。或许‘圣灵’挺懂棒球的，但摇滚乐呢？那已经完全超出了界限。但那之后所发生的一切，我的职业生涯，都成为追寻那种感觉的一个尝试。”

瓦伦丁所冒险越过的那个界限，叫作“教会的界限”（the Pale of the Church），对于宗教中的猎奇心理而言，是存在已久的一道障碍。有人笃信直接接触上帝的途径应当由受教育的社会精英所主持，而另一些人则信奉任何人在任何时间都可以与上帝进行交流；而这个

界限正是两者之间的一种分隔，也是自上而下和自下而上之间的一种对抗。

小剂量的、由其主管测量过的迷幻剂是为社交纽带和官僚主义管控而准备的一种历史悠久的技术。但如果是使一个人摇摆不定、从不在意教义的迷幻呢？这迷幻又来自一个与其毫无关联的地方呢？那绝对是很危险的。

在基督教中，这作为罗马天主教徒与圣洁会教徒之间关于宗教起源的紧张关系而存在；在伊斯兰教中，这是庄重肃穆的伊玛目（imams）与错综复杂的苏非派（Sufis）之间的对抗；在中国，这表现为儒家和随心而动的道家之间的对立。在每一个案例中，较小的团体在没有经过正统派批准的情况下就繁荣起来，小团体因此而遭到了迫害。

能够溜过天堂大门的精神亚文化，常常使大门的看守者感到愤怒。在瓦伦丁的案例当中，一旦他发现教会并非他接触圣灵的唯一方式，他对于组织化宗教的依赖就更小了。十六岁时，他告诉爸爸不打算去执行任务了；十八岁时，他已经离家，以摇滚谋生。但这些都并不容易。瓦伦丁承认说：“教会的界限确实控制着我，冒险跨越那个界限使我很恐慌。我对接下来将会发生什么一所无知。”

与在他之前的许多人相比，瓦伦丁的逃脱已相当轻松。历史上，对于这类追寻者，人们都穷尽最激烈的言辞来公开指责他们。想想圣女贞德[注]，那个中世纪时期法国的农家女孩，她听到了天使的声音并引导她的民族在英法百年战争中取得了胜利。她赢得了战斗，恢复了一个王国，并且动摇了欧洲的政治、军事和宗教的核心结构。但因为她是一个未经授以圣职的女人，并且声称知道上帝的意愿，就发现自己处在了教堂界限的错误一端，最后结局悲惨。

在她因异端邪说而接受审判时[注]，，秘密地在审判团中事先作弊，并且以死亡来威胁法官。之后他们用一个毫无答对可能性的问题来试图困住她："你相信自己曾承接过上帝的恩泽吗？"

如果她回答"不"，那她就承认自己所听见的声音是来自恶魔而非天使——她会因此而死去。如果她回答"是"，那么她就明确地知道自己曾处于上帝的恩泽之中，便亵渎了教义中的核心原则之一——她也会因此而死去。贞德巧妙地回避了这两种回答："如果我不是（在上帝恩泽的状态之中），那或许是上帝让我在别处；如果我的确是在上帝的恩泽之中，那或许是上帝让我留在那里。"

她逃脱了为她而设定的法律圈套，同时也证实了自身无可指责的信仰。法庭公证员评论道："那些审问她的人感到非常惊讶。"

然而，就算是她那鼓舞人心的证词也仍然不足以挽救她年轻的生命。负责此案的主教将那些原本应该看守她的修女替换成了试图侵犯她的士兵。贞德为了保护自己的荣誉，穿上了男人的马裤，随后又把她所有的裹腿布、长筒袜和短上衣都一起系了上去，作为临时的贞洁带。

主教抓住时机，谴责她放纵自己穿戴奇装异服。她已经盗取了火种，并且教堂坚持要她因此而死去。他们将她绑在刑柱上整整烧了三次，这样就没人能够搜集哪怕一点点的遗迹，也无法把她的骨灰撒入塞纳河。

教会的界限说明为何即便是持续千年的勇敢试验，神秘主义者的灵光一闪也几乎没有幸存下来。他们的信仰被嘲笑，他们的动机被玷污。为了避免任何人试图追随神秘主义者的脚步，他们对于出神的秘诀也被撕成碎片、抛入风中。哪怕宗教就是建立在其创始人对事物真谛有所领悟的基础之上，想要试图重复那些初始实验的企图也仍然被强令禁止。这是我们无法注意到非寻常状态可能性的主要原因之一。

教会的界限已经阻碍了我们的视线。

身体的界限

20世纪90年代晚期，爱丁堡大学哲学家安迪·克拉克（Andy Clark）正在研究半机械人，他发现我们比任何想承认人机融合的人都更接近于人机融合。如果你有起搏器、耳蜗移植，或者只是一副眼镜，你就是在使用科技来提升生物学机能。令克拉克感到奇怪的是，似乎没有人注意到这些发展。在搜索栏中输入“半机械人”，首先跳出来的就是“一个通过机械原理使得身体能力超出正常人体极限的虚构或假想人物”。但眼镜或智能手机又有什么虚构可言呢（或者人造心脏和仿生四肢）？因此，克拉克想知道的是，为什么我们还不承认我们早就已经变成半机械人了呢？

他发现我们被一个叫作“身体界限”（the Pale of the Body）的文化假设所限制——这规定了我们是比自身所制造的（科技）更高等的（生物）。克拉克在他的著作《自然诞生的半机械人》（*Natural-Born Cyborgs*）中解释道：“左右着我们想法的无非（就是）这种偏见[注]，这仅仅取决于什么东西存在于我的生物学皮囊之内、古老的皮肤与骨骼堡垒之内。”那么，我们不愿承认自己是半机械人的原因就是，用科技来增强自身的这个愿景，显得非常可疑。

而且，这个皮囊的偏见（skin-bag bias）不仅仅局限于增强我们身体的工具上，也延伸到加强我们头脑的科技上。2012年，美国儿科协会所进行的一项研究发现[注]，常春藤联盟大学的学生中，五个里就有一个正在通过服用“智能药物”来帮助自己提升学业表现。到2015年，这个数字已经一跃升到了1/3[注]（在所有常春藤联盟的学生之中）。几乎是瞬间就出现了一种激烈反应。你可能会认为这个激烈反应是关于药品安全的。毕竟，“智能药物”是属于无人监管的范围

内，且经常是像利他林、阿得拉这样的ADHD（治疗小儿多动症）药物一样有危险性，又用于不明用途的。但在这里，公众健康并非我们所关注的问题。

相反，2015年11月，《今日美国》、《华盛顿邮报》以及其他许多主要新闻媒体都问了同一个问题：“智能药物是骗局吗？[注]”这真是一个奇怪的问题。学生服用这些药物是因为能够提高他们的注意力，并帮助他们更长时间也更努力地工作。这就跟一杯咖啡和一个研究团队所提供的东西是一样的。但咖啡因集聚的校园并不被认为是骗局，所以智能药物又有什么不同呢？

或者，想想我们对于“智能”药物的一种更富争议性的怀疑——迷幻剂。七十年前，芝加哥大学一个富有影响力的历史学家米尔恰·伊利亚德（Mircea Eliade）创造了一个短语——“古老的癫狂术[注]”（archaic techniques of ecatasy），用以描述包括唱歌、跳舞、吟诵和冥想，以及其他所有萨满教徒用于转变意识的、“原始而纯洁”的科技。但他遗漏了一个重要的种类。几乎每片大陆上的萨满教徒都已经长期使用能够影响精神状态的植物，例如蘑菇和仙人掌，以改变状态，达到顿悟，但伊利亚德忽略了这个事实，将历史剪辑成仅仅停留在皮囊的表面。他在自己的经典著作《萨满教》（*Shamanism*）中这么认为：“麻醉药[注]，只是一种对于‘纯净的’、恍惚的替代物……是对一种状态的模仿，在这种状态下，萨满已再也无法使用其他方式。”

因此，无论我们是在讨论学生服用药物还是萨满教徒服用迷幻剂，其中的偏见都是类似的。这是一个关于努力的问题。为了考试的确需要努力学习。而阿得拉让人感觉这就像骗局一样。同样，几个小时紧张的打鼓、吟诵以及冥想，也与精神转变植物所产生的、近似于确定的转变相对立。

身体的界限在核心上是很辛苦的：没有耕耘就没有收获。通过像祈祷和冥想这样影响内在触发因素而在我们体内实现转换状态，这被认为是稳定、可靠并且值得的。如果目标是真正的转换，那么，没有什么会像心流状态或是持续出神那样快速而令人愉悦的东西了，从而代替几十年的祈祷和冥想。作家萨姆·哈里斯（Sam Harris）在他最近的一本畅销书《苏醒》（*Waking Up*）中强调：“启蒙的终极智慧[注]，无论是什么样的，都不可能有快速的体验……巅峰体验是不错，但真正的自由必须与正常、清醒的生活相符合。”

换句话来说，来自身体内部的灵感是有效且真实的，而那些从体外一闪而过的则不可信。像需要迷幻剂与智能药物这样的外在触发因素来引起的体验是不稳定、不可靠的，从根本上说就是太容易了。

1962年，沃尔特·帕恩克（Walter Pahnke）试图停止[注]这场关于人体皮囊的争论，于是他进行了一场实验，也是史上最著名的迷幻剂实验之一。帕恩克是哈佛大学神学院的一名研究生，他在耶稣受难日那天将二十个神学专业学生集合到了波士顿大学的马什教堂。为了验证精神转变的药物能够产生“真正的”神秘体验，帕恩克给一半人服用了赛洛西宾（psilocybin）[注]，另一半人则服用了活跃的缓释烟酸片（它能够在对人没有认知影响的情况下使人产生相似的生理变化），之后每个人都去了教堂参加耶稣受难日的礼拜。

随后，实验对象对自己的礼拜进行体验定位[注]，产生了许多不同质的神秘主义的评价：神圣不可侵犯性、妙不可言、时空的扭曲和与神独处的感觉。约翰·霍根（John Horgan）在他的著作《理性的神秘主义》（*Rational Mysticism*）中解释道：“（赛洛西宾的）实验对象将自己对神秘主义品质的体验定位，比控制组成员要高得多，六个月后，赛洛西宾组报告了他们在态度与行为上、持续不断的积极影响；那体验已经深化了他们的宗教信仰……这个实验被当作迷幻药物能够产生加强生命神秘体验的证据，而被广泛引用。”因此，生命体

验的加强是事实，服用了赛洛西宾的十个神学专业学生中有九个最后成为牧师，而服用缓释烟酸的人中没有一个在圣职的道路上继续走下去。

到现在为止，关于人体皮囊的偏见已经难以动摇。哪怕是美国顶尖组织严格控制下的研究，所得到的这些结论也无法有力地转变大众评论或是学术界的一致意见。研究员为了加固帕恩克的努力而两次重做该实验[注]。2002年，约翰·霍普金斯大学的精神病药理学家罗兰·格里菲思（Roland Griffiths）重新进行了这项实验，他所运用的是双重全盲现代标准（double-blind modern standards），也得到了同帕恩克一样的结果。作家迈克尔·波伦（Michael Pollan）在2015年《纽约人》一篇文章中，曾就裁员这种非寻常性的需要向格里菲思提问[注]，后者的回答说明了一切：“有一种来自基本神秘体验、对于权威的感觉，这种感觉威胁性很大，因而能够在等级结构中得以存在下去。我们最终结束了对这些化合物的使用，以防变成魔鬼。你能想到另一个被认定有危险性和禁忌性，以致所有研究都被禁止几十年之久的科学领域吗？这在现代科学中是前所未有的。”

目前最重要的是，我们需要知道皮囊偏见并不仅仅与我们对药理学的不信任有关——不管是关于药物的研究，还是关于迷幻剂的研究。这事实上都与我们对于科技总体上的不信任有关。这才是半机械人哲学家安迪·克拉克的关键论点所在，并且，鉴于意识转变的科技变化迅速，这些发展正在为我们所认为“合法获得的”出神提供新的测试案例。

再想想劳伦西大学神经科学家迈克尔·普辛格（Michael Persinger）所提出的“上帝的头盔”（God Helmet）[注]。五十多年前，研究者发现在右颞叶的电累积会使人产生上帝的影像，既能感觉到上帝的存在，也能感觉到其他显著转换过后的状态。普辛格制造了

一个向大脑这块区域导入电磁脉冲的头盔。超过两千人已经试用了这个装置，大多数人产生了一些非寻常体验的形式。

在互联网上很早以前就可以获取“上帝的头盔”的商业版本，比如自学成才的黑客，仅仅用几根电线和一节九伏电池就可以重新创造出头盔的基本效果。有一种说法是想要把它发展成一个虚拟现实的版本，并把头盔融合在计算机游戏之中。

其他研究者正在进一步发展神经科技。硅谷的一家新兴企业帕洛奥图神经科学公司（Palo Alto Neuroscience）注，已经培育出了一个能够将生物标签附加于非寻常状态的系统——也就是说，脑电波、心率变化以及电流产生的皮肤反应——之后都可以用神经反馈来引导你之后返回原处。像西藏僧侣这样经过训练的冥想者就可以让自己进入一种超越状态，并且这个机器将会记录下他们的轨迹。很快，随着这项技术的成熟，初学者也能够戴上这个装置并且使用生物标签朝着相同的体验目标慢慢行进。

但如果我们继续坚持认为智能药物和迷幻剂是一个骗局的话，我们与工具之间的界限将日渐模糊，接下来又会发生什么呢？随着科技的进步以及我们内在状态的修正变得日益寻常，当所有平民百姓都开始在机器中找到上帝时，我们身体的界限又会发生什么呢？

状态的界限

2008年，一个中年女人走进了大卫·纳特（David Nutt）注在英国布里斯托的办公室。纳特是一个精神病专家及精神病药理学家，专攻大脑创伤治疗，并且这个女人亟须这种治疗。一次严重的头部创伤已经使得她的性情发生了戏剧性的转变。她已经完全丧失了感觉愉悦的能力，变得冲动、紧张，并且伴有间歇性暴力。一切都变得如此糟

糕，她再也无法去工作，她的孩子也被送去寄养，同时她在当地开的一家酒吧也受够她了——在她开始虐待职员后，酒吧就永久性地禁止她进入。

纳特对于头部创伤并不陌生，但他看到的大多数案例都还涉及药物的滥用。而这个女人并没有服用药物。她的创伤在骑马期间逐渐稳定。像大多数人一样，纳特曾认为骑马是一项安全的户外消遣运动。但他检查数据时惊奇地发现，这种运动在每350起郊游中，就会导致一起严重的创伤或者死亡。

那时，纳特曾是英国顾问协会药物滥用部门的主席之一。他的一部分工作就是对药物进行危害测试并分等，同时向政府和公众报告所发现的结果。那时是2000年末，一种叫作MDMA（亚甲基双氧甲基苯丙胺，俗称摇头丸）的物质获得了极大关注。这种药物被疯狂的情景激发，如同野火一般燃烧了整个英国。媒体将它当作流行词汇展开讨论。政客像谴责人民一号公敌一样谴责它。但纳特并不很确定它真的是公敌。

在见过那个头部创伤而性情大变的女人之后，纳特将其与骑马造成的伤亡相比较，做了一个简单的计算——他把这称作“致幻”——就是那些由MDMA所引起的症状。但就算他减去了药物使用的末端费用，例如上瘾、暴力行为以及交通事故等的损失和代价，他计算所得的数字显示，“致幻”和“出神”分别有几个数量级。纳特发现，每消费6000万片MDMA，就会有1000起危险事故，或者说，每600片药物就会出现1起危险事故。他将这个数字与骑马的1∶350相比较，并公布了这些结果。

整个国家的媒体标题都写道[注]：“英国政策博士认为迷幻剂比骑马更安全”。一些小报在这一天专门辟出了一个版面。互联网也偶然得知了这个故事，很快，上下议院都在热烈地讨论这个话题。不到一

个星期，纳特就被英国内政大臣（一个大概处于美国首席检察官和国防部长之间的职位）传唤，并且因自己不负责任、煽动性的言论而被公开严惩。

到现在为止，对纳特自己而言，他所说的并不具有煽动性，那只是事实而已。他在自己2012年度畅销书《药物——没有吹牛》（*Drugs—Without the Hot Air*）中解释道："迷幻剂是一种有危害性的药物注，但是到底危害性有多大呢？跟喝五品脱的啤酒一样吗？跟骑摩托车一样吗？大卫·斯皮格尔霍特（David Spiegelhalter）是（剑桥大学）一位研究风险交流的教授，他推测服用一片迷幻药物就跟骑一辆摩托车行进六英里一样危险，或者说与骑一辆（脚踏）自行车行进二十英里是一样的。这种比较很有用，因为能够帮助人们基于对风险的现实估计，做出关于自己行为的选择。而政客却强烈抵抗这种比较。"

如果要说得委婉一些就只能那样。看看下面纳特与内政大臣之间的交流注，就像是艾博特与科斯特洛式（Abbott and Costello-like）"谁最先"（"Who' s on first"）的谈话：

内政大臣：你不能将一项违法活动的危险跟一项合法活动的危害相比。

纳特：为什么不能？

内政大臣：因为其中一个是违法的。

纳特：它为什么是违法的呢？

内政大臣：因为它是有害的。

纳特：难道我们不需要先比较一下危害再决定它是否应该是违法的吗？

内政大臣：你不能将一项违法活动的危险跟一项合法活动的危害相比。

听说此事以后，纳特就明白了，英国政府对于数字导向型的比较并不感兴趣。但那项计算使他陷入深思。他决定测量二十种最常滥用药物九个不同方面的危害，其中包括生理上、心理上和社交上的影响。

快速浏览一下纳特基于实证的等级分类，就会印证大多数人都会怀疑的一点。在有毒物质的列表上，像海洛因、强效可卡因及脱氧麻黄碱这样的药物名列前茅。毫无疑问的是，它们对你及你身边的人都极其有害。然而，在海洛因已经如此具有破坏性的情况下，它仍然只处于第二的位置，且敌不过那个第一名的祸害：酒精。烟草——另一种现代生活中合法的主要产品，位于第六位，排在大麻的前两位，仅仅就排在可卡因和脱氧麻黄碱的后面。那MDMA呢，那种被认为是人民一号公敌的物质，差点儿进不了这张名单，只处于第17位，只在LSD和魔性蘑菇之前，二者分别排名第18位和第20位。因此，那些物质按理说是最让我们“害怕”的药物，可当纳特测试出了这些事实后，发现它们甚至离最“有害”的药物都很远。

纳特在伦敦国王学院的一次演讲中将这项工作公之于众。这一次，轰动性事件与媒体对十大新闻头条的强烈热情，一起造就了一次完美的、病毒般的猛烈风暴。从《卫报》到《经济学人》，每个人都听说了这个故事，媒体将数字从标题上切了下来：“政府大臣认为酒精比迷幻药更危险！(注)”

纳特就处在这个风暴的位置上。这次真是太剧烈了。内政部一个发言人告诉公众：“我们想要给公众一个关于药物危害的清楚信息，而纳特教授的言论破坏了我们的工作，内政大臣对此表示惊讶和失

望。”几天以后，纳特从他“药物独裁”的位子上解脱了，彻底地变成了“被解雇的科学家”。

但这确实提出了一个重要的问题：纳特为什么会失业呢？毕竟，他受政府雇用，是要提供一个基于实证的、关于药物危害性的信息，并且他也确实完成了这项工作。事实上，他的这项工作完成得非常具有可信性，世界上最负盛名的医学期刊《柳叶刀》杂志出版了他的研究结果。但问题与他研究的质量毫无关系。纳特已经超越了一个不同的障碍，即状态的界限。

简单来说，我们所偏爱的状态是那些能够加固已有文化价值的状态。我们从社交上、经济上和法律上珍惜这些状态。也就是说，我们持有的是“状态制裁的意识状态”。那些颠覆这些价值的转换状态是要被迫害的，那些享受这些状态的人是要被排斥的。

在年幼如小学生一般大的孩子中间，服用利他林、阿得拉和ADHD药物的人，吃这些药多得就跟吃糖一样。这些药物甚至都没出现在纳特的列表上，而脱氧麻黄碱却占据了前五的位置。但是它们在本质上是相同的。麦斯的一名记者亚历山大·赛奇克（Alexander Zaitchik）解释道：“除去一些犯规而被切掉的物质[注]，温尼贝格的脱氧麻黄碱与制药的苯基丙胺是非常亲近的表兄弟。它们之间的区别主要在于甲基团，只不过是一个药物成分跑得更快一些、穿过血脑屏障并且作用得更加猛烈一点。在那之后，甲安非他明更快地溶解入右旋苯基丙胺——这是美国小儿多动症药物成分中的主要盐类——以及为考试而紧张学习的援助药物——阿得拉。”

到现在为止，我们对于这些物质的态度——其内在或外在的界限地位——已经变得截然不同。2016年，120万名服用甲安非他明的美国人[注]曾得到好转，而440万名服用ADHD药物的美国孩子正在为成为更好的学生而努力奋斗。一样的药物，却是不一样的环境。一个由主要

制药公司制造，并由见识甚少的医生充满热情地进行配给；而另一个却在拖车里快速制造出来，之后在街角售卖。

或者想想三种规规矩矩排列在这种状态内部界限上的物质：咖啡因、尼古丁和酒精。咖啡休息时间与吸烟休息时间，而快乐的时光则是现在这个时代文化上所最珍惜的一种药物性仪式，哪怕三者中的两者都在纳特所排等级的前十名祸害当中。西方世界几乎找不到一个地方不支持这三种物质——哪怕是非正式的不支持。而这也有非常充分的理由。一个优化调整的市场经济需要提醒员工尽可能长时间地努力工作。因此，专有的休息时间对于兴奋剂的消费（包括咖啡休息时间以及如今的电子烟休息时间）是从体制上予以禁止的，但在社会上是予以加强的。

这就是鸡尾酒能够横插一脚的地方。没有了酒精宽慰人性的作用，钟爱香烟和咖啡的工作人员会在两周内变成紧张不安、状况糟糕的一群人。偶尔来个酒宴，你就会得到一个良好调试过的、“兴奋剂—注意力—减压”循环，以与更宏大的经济目标相吻合。《大西洋月刊》的一名互联网研究员兼作家梅丽莎·格雷格（Melissa Gregg）[注]解释道：“在公司这种竞争性环境中，职员求助于加强表现的药物并不奇怪……当那么多工作都需要社交网络来维持自己的就业能力时，这些改善状态的药物对于工作日17:00以后的时光是天然的补充剂。在一个永远都处于运转中的世界里，专业可靠性包括用正确剂量的兴奋剂和镇静剂，以审慎的方式加以混合，来使人始终保持富有魅力的状态。”由于这些物质能够驱使我们前进，因此还能继续处于社会的围篱之内，并且也不用担心实证结果。

但是，那道围篱才是纳特失业的真正原因。即使他所呈现的信息被纳入考虑范围之内，在医学上也是真实的，但这些信息与既定的标准及政策相悖。这些信息对已经获得许可的清醒意识渠道以及支持这

些渠道的东西构成了威胁。纳特冒险越过了状态的界限，他的事业就此结束。从职业生涯方面来讲，他也是被绑在刑柱上烧死的。

吹笛人、异教团体与专制主义者

哈默林（Hamelin）是一个大约有五万人口的小镇[注]。位于德国中部，舒适地坐落在连绵起伏的群山之中。哈默林有许多木结构的砂石建筑，道路狭窄而蜿蜒，有舒适惬意的啤酒花园之称。美中不足的是，在哈默林小镇上，老鼠到处都是。

老鼠存在于照片里、绘画上，甚至还被画在镇上八座百年教堂褪了色的玻璃上。所有的面包店也在出售老鼠：老鼠形状的蛋糕、纸杯蛋糕，以及长条形的面包。老鼠是这个镇上最有名的居民，就像纪念品和钥匙串一样随处可得。它们的传说要追溯到一千年前，由歌德（Goethe）、格林兄弟以及诗人罗伯特·布朗宁（Robert Browning）来复述，对于父母和孩子而言一样都是个警醒。

根据对那件真实事件唯一的书面叙述——“吕内堡手稿”[注]（Luneburg Manuscript），1284年，哈默林小镇正在遭受一场老鼠带来的灾害。那时有一个正在流浪的吟游诗人拿着一根魔杖似的长笛出现了。他自称是一个可以抓老鼠的人，并且乐意帮助这个小镇免于灾害，但是需要一定的费用。当地人同意了他的要价，这个人随后就开始工作了。他开始吹奏长笛，并进入鼠群中。他走到哪儿，老鼠就跟到哪儿：一直到出了小镇的主大门，下到了河里，进入了水中，而老鼠还是无法从音乐的魔法中挣脱出来，最后淹死了。

这是一项完成得非常出色的工作，但问题的关键在于费用。当地人拒绝向他支付酬金。因而，他迅速地消失了，发誓说要回来报复。

几个月后他回到了镇上，但是这一次，当他吹奏长笛时，跟着他走的并不是老鼠——而是孩子。

哈默林小镇的居民根据这次悲剧之后的年日，考察了所有的布告之后，在他们的镇登记册上记录了这一损失。甚至到了今天，哈默林小镇的大堂上仍然记着这一题词：

在基督诞生后的第1284年

从哈默林被带走的

130个在此出生的儿童

被一个吹笛人带去了深山

历史学家仍然在继续争论着哈默林的这个吹笛人传说[注]。早期的解释认为老鼠是瘟疫的携带者，这只是一个因此而突然暴发的故事。另外也有人说这只是一次因“儿童十字军”（Children’s Crusade）而强制征用的传说。一些学者注意到了一个细节，即那一根无人能够抵抗其曲调的魔法般的长笛，认为这个故事实际上可能与音乐、舞蹈和入迷般的无法抵挡的吸引力有关，与中世纪严苛教堂无法比拟的力量相对。因此，当我们把这个吹笛人的故事当作一个道德剧目，来提醒我们有债必还、信守承诺时，这可能实际上也是一个关于入迷吸引力的警告。

世上没有毫无意义的警告。历史中掺杂着那些探寻出神却走向谬误的传说。20世纪60年代，肯·凯西（Ken Kesey）在斯坦福大学一个研究实验室中悄悄偷走了LSD，所有关于这所大学的传说都崩塌了。70年代的性别革命也是一样，由探索个性解放开始，最终结束于夫妻间的失望与离婚。同时，90年代的狂喜文化也是一样，将人工合成药物

与电子音乐混合在一起，在一系列严苛的法律禁制、急诊门诊和小报炮灰之下轰然爆发。

这告知了盗取火种的革命一直隐藏于我们视野之外的终极原因：几乎每次我们快速进入这个领地时，就会有人迷失。从定义上来看，出神走向的是微妙的导航。这个词语意味着挣脱我们的头脑，并且“挣脱”并不一直是令人愉悦的。这些状态很不稳定。这就是为什么心理学家用像“自我死亡”这样的词汇来描述这种体验。精神病学家斯坦斯雷·格罗夫（Stanislav Grof）在他的著作《自我发现的冒险之旅》（*The Adventure of Self-Discovery*）中写道：“（这是）一种完全的湮没[注]，这种自我死亡的体验就像要对一个人过去生活中所有相关的要点，都予以迫切的、残忍的毁坏。”简而言之，爱丽丝并没有漫步进入奇幻仙境——她只是掉进了兔子洞。

而使事情变得更糟糕的是，这些体验同时也非常具有诱惑力。有时候我们重回体验的次数要比我们本应体验的次数多得多。转换状态经济的四万亿美元，就强烈地证明了这种渴望的深度。因此，当我们用一种有点保守的目光画出这种界限的守卫者时，同时也给予这些看门人应有的权利。在界限之外的并不总是安全的。在禁制状态的意识围墙之外的，当然是影响深远的顿悟与灵感的巅峰。但那里同时也存在着上瘾、迷信与团体思维的沼泽地，没有准备妥当的人就会因此上当受骗。

因此，很多人都不单独冒险越出界限之外。我们转而看向其他之前已经走过这条路的人——寻找指导和引领。然而，就像吹笛人故事所表述的那样，并不是每一个带领我们越出那道围墙之外的人，心中都怀有我们最美好的目的。

过去的一个世纪充满了告诫性的故事。薄迦凡·室利·拉杰尼希（Bhagwan Shree Rajneesh）及其生物恐怖主义的追随者，马歇尔·

阿尔普怀特（Marshall Applewhite）及“天堂之门”自杀事件，以及查尔斯·曼森（Charles Manson）和塔特-拉边卡（Tate-LaBianca）谋杀者都是非常典型的例子，除此之外还有很多。将诱惑性体验与陷入泥潭的宗教大师结合起来，你就会对灾难的原因有所理解。

不足为奇的是，20世纪60年代的父母在孩子闲逛去加利福尼亚（或者巴厘岛、毛伊岛）时，他们要紧紧抱住自己的孩子并且在孩子的头发上插满鲜花。下一个启蒙人心的圣者会是大声吆喝的小贩，还是蛊惑民众的政客，抑或是两者兼有，真的无从得知，因而最好就是从不出门冒险，也不要去转动那个骰子。哈佛大学教授蒂莫西·利瑞（Timothy Leary）最大的罪恶就是告诉大学肄业生要“激发热情、内向探索、脱离体制”，最终被美国前总统理查德·尼克松（Richard Nixon）冠以“全美国最危险人物”这一称号，原因如上所述。

而且这不仅仅是关于领导者的不择手段，也有关于他们所使用的工具。在出神中，我们作为个体的“我”（I）的感觉被作为整体的“我们”（we）所代替。这并不仅仅发生在小型团体中，例如晚上执行任务的海豹突击队，或者沙漠火人节中的谷歌工作者。这也是会发生在大型政治集会、摇滚音乐会和运动会上的感觉，也是人们参加精神朝圣之旅的原因之一，更是福音派大教会正在极速崛起（每周日都有超过六百万的出席者）[注]的原因。将一大群人召集在一起，使用一套能够融合思想的技术。突然之间，每个人的意识都处在了同一频率波上。

“共睦态”，芝加哥大学人类学家维克多·特纳（Victor Turner）用这个词汇[注]来描述这种团结的出神感觉。这种感觉使得社交纽带更加紧密，点燃了人们持久的激情——能够让我们聚集到一起去计划、组织并且攻克巨大的挑战，但这也是一把“双刃剑”。当我们失去自我、融合在集体中时，就处在失去过多自我的危险当中。我们所珍惜的理性个体主义冒着被非理性集体主义力量所压倒的危险。

法国革命便是这样偏向到恐怖统治罪犯的血腥规则中。特纳认为，正因如此，共睦变得过于强大，以致若没有合适的考察与平衡，便不能释放出来：“共睦态的夸大[注]，在某些水平和类型的宗教或政治运动中，就有可能被专制主义迅速跟上。”

20世纪30年代，阿道夫·希特勒（Adolf Hitler）引发了一个令人惊惧的案例，他为纽伦堡集会选用了许多传统出神技术，如光线、声音、吟诵、运动等。赫斯特集团（Hearst）的记者威廉·夏勒（William Shirer）于1934年写道：“我开始理解[注]希特勒取得如此惊人成功背后的部分原因，他从罗马教堂中借来一部分元素，却归还其一个盛大的庆典……以及为20世纪德国人单调生活所带来的神秘主义。”希特勒并不仅仅从罗马借了东西，也从美国借了。根据希特勒的独裁者心腹恩斯特·汉夫施丹格尔（Ernst Hanfstaengl）所说[注]，在政治集团中所使用的口号“胜利万岁”（the“Sieg Heil”），就是复制美国大学橄榄球拉拉队队长所使用的技术。美国大学类型的音乐曾被用来使德国民众心情激奋，而这些德国民众之前却习惯于枯燥至极的政治演讲。

希特勒并不是20世纪唯一一个依靠这些技术的专制者。斯大林以及波尔·布特（Pol Pot）都曾“推销”过同样的口号：一个属于我们的乌托邦，一个大规模的共睦态体验。他们甚至能以同一种方式来推销。几乎完全相同的巡回演说：“个人主义已经过时。我们都是一个整体。没人比其他人更好。任何有不同意见的人都将被枪毙、监禁或‘改造’。”就像尼采所说的：“在个人之间，疯狂是很少见的——但在群体、政治集会、民族与时代中，这是一种准则。”并且在疯狂群体中，这是在实践中难以避免的。

因此，我们为何错过了一次在人类可能性上的革命呢？

因为转换的状态有转换（国家）状态的、明显变化多端的历史；因为吹笛人、邪教和专制主义使我们感到害怕，失去了热切的渴望；因为驱使我们挣脱自我的动力就像疯狂一样，不计其数以悲剧告终；因为那种界限所给予我们的保护跟给予我们的限制一样多；因为没有人想像哈默林小镇上的孩子一样结局悲惨，小镇的围墙是安全的，却被围墙之外的世界所吸引，从此杳无音信。

---

1. 对此有许多潜在的指向，但在这个案例中维基百科则做了非常坚实的证明工作：https://en.wikipedia.org/wiki/The_Pale。
2. 作者在2015年、2016年对詹姆斯·瓦伦丁进行了采访。
3. 如果想要进一步了解Joan of Arc，可以尝试查阅Mark Twain,*Personal Recollections of Joan of Arc*（San Francisco:Ignatius Press,1989）,and George Bernard Shaw,Saint Joan（New York:Penguin,2001）。
4. Regine Pernoud,“*Joan of Arc by Herself and Her Witnesses, trans.Edward Hyams*（New York:Stein&Day,1962）,”p.184.
5. Andy Clark,*Natural-Born Cyborgs:Minds,Technologies,and the Future of Intelligence*（New York:Oxford University Press,2004）,p.5.
6. American Academy of Pediatrics,May1,2014.SeeEurekaAlert:https://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-05/aaop-mil042514.php.
7. Nita Farahany,“Colleges Should Allow Students to Take Smart Drugs,”*Washington Post*,November 3,2015.也可见于“Monitoring the Future 2013 Survey Results:College and Adults,”National Institute of Drug Abuse,https://www.drugabuse.gov/related-topics/trends-statistics/infographics/monitoring-future-2013-survey-results-college-adults.
8. Karen Weintraub,“Some Students Don’t See ADHD Drug Use as Cheating,”*USA Today*,May 3,2014;Princess Ojiaku,“‘Smart Drugs’Are Here-Should College Students Be Allowed to Use Them?”*Washington Post,*November 3,2015;“Is Taking Smart Drugs Cheating?”Newsy,November 17,2015;Matt Tinoco,“AreYou a Cheater If You’re Using Smart Drugs to Get Ahead,”*Vice*,April 13,2005.
9. Mircea Eliade,Shamanism:*Archaic Techniques of Ecstasy*,Bollingen Series（Princeton,NJ:Princeton University Press,2004）.

10. 同上，p.401。

11. Sam Harris,*Waking Up*（New York:Simon&Schuster,2015）,p.124.

12. 如果想要对这场实验有一个更好的了解，可见于John Horgan,*Rational Mysticism*（Boston:Mariner Books,2004）。

13. 同上，p.27。

14. Rick Doblin,“Pahnke’s‘Good Friday Experiment’:A Long Term Follow-Up and Methodological Critique,”*Journal of Transpersonal Psychology* 23,No.1（1991）;Roland Griffiths etal.,“Psilocybin Can Occasion Mystical-Type Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance,”*Psychopharmacology* 187（2006）,doi:10.1007/s00213-006-0457-5.

15. Michael Pollan,“The Trip Treatment,”*New Yorker*,February 9,2015.

16. Jack Hitt,“This Is Your Brain on God,”*Wired*,November 1,1999.

17. 作者在2015年对这家公司的米奇·西格尔进行了采访。也可见于www.paloaltoneuroscience.com。

18. 想要了解整个出神故事，可见于David Nutt,*Drugs-Without the Hot Air*（Cambridge,England:UIT Cambridge,2012）,pp.1-30.

19. 举例来说，Christopher Hope,“Ecstasy‘No More Dangerous than Horse Riding,’”Telegraph,February 7,2009。

20. Nutt,*Drugs-Without the Hot Air*,p.20.

21. 同上，pp.20-21。

22. Jack Doyle,“Alcohol More Dangerous than LSD,Says Drug Advisor,”*Independent*,October 29,2009.

23. Alexander Zaitchik,The Speed of Hypocrisy,*Vice*,June 30,2014。

24. 这来自National Institutes of Drug Abuse 2012 data,https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/methamphetamine/letter-director。

25. Melissa Gregg,“The Neverending Workday,”Atlantic,October 15,2015。

26. 哈默林小镇对于吹笛人故事的细节，有一个非常好的网站能够予以介绍：http://www.hameln.com/tourism/piedpiper/rf_sage_gb.htm。

27. “The Disturbing True Story of the Pied Piper of Hamlin,”Ancient Origins,Au-gust 14,2014,http://www.ancient-origins.net/myths-

legends/disturbing-true-story-pied-piper-hamelin-001969?nopaging=1.

28. 举例来说，可见于http://www.medievalists.net/2014/12/07/piedpiper-hamelin-medieval-mass-abduction/。

29. Stanislav Grof,The Adventure of Self-Discovery（Albany:State University of New York Press,1988）,p.30.

30. Jesse Bogan,“America’s Biggest Megachurches,”*Forbes*,June 26,2009;C.Kirk Hadaway and P.L.Marler,“Did You Really Go to Church This Week:Behind the Poll Data,”*Christian Century*,May 6,1998.

31. Victor Turner,*The Ritual Process:Structure and Anti-Structure*（Chicago:Aldine,1969）,pp.94-113.

32. 同上，p.129。

33. The Triumph of Hitler,History Place,http://www.historyplace.com/worldwar2/triumph/tr-will.htm.

34. Peter Conradi,“*Hitler’s Piano Player:The Rise and Fall of Ernst Hansfstaengl*,Confidant of Hitler,Ally of FDR”（New York:Carroll&Graff,2004）,p.45.

35. Music Television，全球最大音乐电视网。

36. 赛洛西宾，又名裸盖菇素，裸头草碱，是一种具有神经致幻作用有神经毒素。——译者注

第二部分　产生出神的四种力量

没有人清醒地舞蹈，除非是个疯子。

——西塞罗（Cicero）

第四章　心理学

解读的改变

中世纪时，牧师会习惯性地抱怨集会者在教堂里打盹。尽管坐席闷热，布道晦涩难懂，郊区牧民仍会确保自己在布道过程中最有趣的时刻保持精神抖擞：在这一时刻，面包和红酒奇迹般地变成耶稣的身躯和血液。同时，牧师会念出一句强大的咒语，听起来像“霍克斯波克斯”（“hocus pocus”），之后魔法就显灵了。然而，就像坎特伯雷大主教约翰·蒂洛森（John Tillotson）后来指出的那样[注]，“Hocus pocus很可能仅仅是hoc est corpus（意为‘这就是身体’）的变体而已，是人们对教堂牧师可笑的模仿”。

由于农民不懂拉丁文，他们便对这种释义断章取义，于是，那些自称为魔法师的人，便有了一条可以流传未来几个世纪的名言。但在1439年，约翰·古滕贝格（Johannes Gutenberg）发明了活字印刷术，使虔诚的教徒有机会拜读翻译成各自语言的圣经。平民百姓不再听从教士，一夜之间他们可以辩论圣经内容，自己理解圣经，得出自己的结论。这摆脱了教堂对文艺复兴时期欧洲的束缚，奠定了一系列改革和革命的基础。

如今也发生着相似的事情，这得益于四个领域的飞速发展——心理学、神经生物学、药理学和科技，人们称之为“出神的四大力量”，我们对意识的异常状态有了更多的接触、更深入的了解。这些利器使我们有机会学习、辩论、否定和修改长久以来的信仰。在翻译

时更加准确与详细，学会减少对咒语和迷信的依赖，更加相信科学和经验。

心理学领域取得的进步使我们对自身的发展有了更好的认识，而且基于这种认识，我们也拓宽了对身份的认识，使其超越社会对其的定义。我们渐渐苏醒，脱去制服，而这就不再意味着冒着被嘲笑和发疯的风险。人类发展的更高阶段变得浅显易懂。如今，有了所需的、基于数据的模型，有助于引领我们探索这个之前模糊不清的领域，构造更清晰的框架，了解这次旅程的意义。

同时，神经生物学领域取得的进展使我们清楚地认识到，当我们经历一系列情绪时大脑内和身体里发生了什么。这种前卫的认识，使我们得以摆脱过去守门人对超然存在机制的解读和认识，并以简明和理智的方式重新解读。与人们所传承的、传统神话中的信仰规范不同，这些神经生物学的发现都是可验证的。

药理学是我们探索这一领域的另一个工具。把六种影响神经系统的化学物质当作出神的原料，我们着手改良使人进入出神状态的化学要素。我们阐释吉肯（荷马在其史诗记载的一种饮品）的食谱，以更精确的调制使人体进入这些状态的化学要素，并使我们一旦有要求，便能立刻进入这种状态。

技术作为最后一大力量，使我们能大规模体验这种状态。不管我们是依靠产生心流的神经反馈，还是依靠令人心生敬畏的虚拟现实，这些突破可把曾一度孤独的顿悟瞬间转变成可供数十万人共享的经历。更多的人有更多的经历，意味着数据更多，结论更可靠。

共同使用这四大力量，我们对上层人类经验会有前所未有的认识。本书第二部分会对此进行深入细致的探讨，考察其来源和意义。我们会看到这场运动中的先驱发明家和专家，他们不是想象中的数码艺术家、意识黑客、性治疗师或分子化学家（举例来说），他们运用

这四种利器在现实世界中推动变革。通过在大众中普及一些历史上备受争议或被误解的领域，使大众接触到一些曾是神秘宗教特有的经历。

为你而敲钟

2009年2月，奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）与埃克哈特·托利（Eckhart Tolle）合作[注]，制作了十集名为《奥普拉与埃克哈特：一个崭新的地球》（*Oprah and Eckhart:A New Earth*）的网上视频集，阐述了托利对精神独特的理解。来自139个不同国家的1100万人观看了这些视频。全球知名品牌雪佛兰、Skype和报事贴（Postit）赞助了这些视频。这些视频吸引了1000多万观众[注]，比为目睹罗马天主教教皇最后一次出访而涌进纽约城的人还多80万，比历史记录中最大规模的麦加朝觐人数还多900万，因此这个网站成为历史上十大精神“集会”之一。

托利是21世纪一位不同寻常的大师。他在战后德国的残垣断瓦中长大[注]，患有极度的焦虑症和严重的抑郁症。10岁时，他密谋自杀。29岁时，即将获得剑桥大学哲学博士学位的他却精神崩溃了。

托利从本科大学中辍学，在接下来的两年中无家可归，大部分时间坐在伦敦市中心的公园长椅上。他几乎总能非常愉快地度过这些时光。此时只有他和宇宙独处，而他至今仍保持这种习惯。

在精神上，埃克哈特·托利突然获得了启蒙。他使出神变得平稳，使这种暂时、无私、永恒、非刻意的异常状态经历成为他永恒现实的一部分。但10年或20年以前，传统的心理学家对他的评价大不相同。托利会被关在一个软墙病房里，被喂服镇静剂氯丙嗪，持续地进

行电击疗法。如今恰恰相反，他和奥普拉合作，向世界上数百万的寻觅者谦逊地讲述非双重意识。

托利所“布道”的正是STER的福音书。他的主要论点是，通过非自我性、非时间性、非刻意性的体验——他称之为“当下的力量”——我们可以生活在无穷无尽的富足里。如根据他在网上视频的受欢迎度来判断，这一观点正在引发数百万人的共鸣。

但这同时给我们带来了一个重要问题：这些中的任何一件事是怎么产生的？几十年前，这个人会被医学上认为有精神病，送去社会福利机构。而今，这个人却引发了历史上最大的有关精神的集会，我们是如何一步一步走到今天的呢？

为了回答这一问题，我们需要理解心理学是如何成为出神推动力的。我们从源头开始，看看人类潜能运动是如何拓宽内心体验的词汇，并把这些词汇带入主流文化中的。我们根据21世纪的性革命就会发现，这场革命大大拓宽了大众对性行为的接受范围，与从前相比，更多人接触到异常状态。接着我们会研究调查人员是如何运用这些顶峰体验治疗临终病人、战争和虐待幸存者的内心创伤的。最终，我们会探讨科学家如何开始把有关出神的理论融入缜密的人类心理学模型，并证明，这些变异的心理状态不仅使我们得到暂时的内心愉悦，而且事实上可以在一生中促进我们的成长。但在这之前，我们必须要把日历往前翻约70年，看看我们曾经的模样。

广告狂人

第二次世界大战后，我们对自我的概念——真实的自己的概念——只持续了很短的时间。那时有《组织人》（*Organization Man*）塑造的刻板形象，还有《贝蒂家庭主妇》（*Betty Homemaker*）塑造的

形象，我们对自我的认识几乎限制在夸张描述中。好莱坞明星加里·库伯（Gary Cooper）和约翰·韦恩（John Wayne）等成为“强壮而沉默”的男性典范，而肥皂剧和各类广告宣扬着完美无瑕的居家女性形象。这是《一袭灰衣万缕情》（*The Man in the Gray Flannel Suit*）的时代[注]，市郊大流、消费主义和在公司内不断往上爬是成功的标志。

但这一切在20世纪50年代末开始发生转变，狂热的反抗者发出了声音。“成为垮掉的一代曾是我们的梦想，”[注]杰克·凯鲁亚克（Jack Kerouac）在《后果》（*Aftermath*）一书中解释道，“这代人疯狂地追赶时髦，这种趋势不断上升，蔓延在美国各地……有特殊灵性的人……直勾勾地逼视着我们文明了无生机的落地窗。”艾伦·金斯伯格（Allen Ginsberg）的史诗[注]《嚎叫》（*Howl*）就是他从那同一扇窗中发出的呼喊：这是一首自由体诗，咆哮着要通过直接、原始的体验挣脱社会的束缚。

在坐落于加利福尼亚州大苏尔的伊莎兰研究所，可以最直观地看到对原始自我表现的渴望，《纽约时报》曾称之为“人性潜力运动的哈佛大学”。[注]伊莎兰研究所对于那代人不断发展的认同感如此重要，[注]以致流行电视剧《广告狂人》（*Mad Men*）的结局是主角唐·德雷柏（Don Draper）在海边的草地上顿悟（作为即将出现的精神市场的先驱，他迅速地将这一观点转化为标志性的“我想给世界买杯可乐”的广告）。

对伊莎兰研究所的历史记载更加关注于创办人迈克·墨菲（Michael Murphy），他的家族已好几代拥有那条具有田园风光的加利福尼亚州海岸带，埃克哈特与奥普拉的合作主要得益于伊莎兰研究所共同创始人和首位所长迪克·普里斯（Dick Price）[注]。

1952年，普里斯从斯坦福大学毕业，拿到心理学的学位，然后到哈佛大学读研究生，但是由于对保守的老师感到失望，他辍学了。移居到旧金山后，他在无意中遇到了“垮掉的一代”。在他们的指导下，他开始探索东方神秘主义和原始经验。普里斯的信仰根基开始动摇，1956年，他在旧金山北滩的酒吧里狂躁症发作，然后被拉进军队的心理病房，关了13个月。

虽然国家把他称为“精神病患者”，但普里斯不认为自己疯了。他把这种精神失常称为“过渡性的精神失常”，并认为他在病房里是为了实现一个目标：打开自己内心的一扇门。“（我的）所谓的‘精神失常’，”普里斯后来说道，“是我尝试自然治愈，这是种健康运动，而不是疾病运动。”

普里斯发现，我们有时候必须“使自己异常，然后才能实现突破”。这个发现迅速成为人性潜力运动的支柱理论，也是我们如今得以把托利在公园长椅上发疯认为是精神启蒙而不是心理崩溃的原因之一。

之后的20年，普里斯和墨菲把这种深刻的发现发展成一种实用哲学。他们从组织缜密的宗教中汲取精华，剔除任何教条的或不切实际的成分，尤其着重出神实验。这是一种“感觉和实际技术的实用文化，”作者兼宗教历史学家埃里克·戴维斯（Erik Davis）(注)在《后燃》（*AfterBurn*）中写道：“以主要依据实验的方法研究精神，方法比理念更重要。改变意识的方法，冥想、生物反馈疗法、瑜伽、仪式、隔离舱、密教性爱、呼吸疗法、武术、群体动力和吸毒等，这些改变意识的方法应该比那些可导致幽闭恐惧症的森严组织结构更加重要——那些结构由对传统宗教具有界定性意义的权威或理念构成。”

这是美国独特的研究方法，与其反独裁的理想相呼应。莱斯大学宗教学者杰夫·科帕尔（Jeff Kripal）称其为“没有宗教的宗教”。

他在他的书《伊莎兰》（*Esalen*）中写道："它没有与任何的宗教系统构建官方联盟。它像一种《美国神秘宪法》（*American Mystical Constitution*），提供一片精神乐土，其中几乎任何形式的宗教都可以蓬勃发展，只要……它不宣称支持所有人。正如伊莎兰早期的座右铭所说的那样[注]，'没有人能抢占旗帜'。"

尽管宪章内容广泛，但只影响到很少一部分人。这种新哲学深深植根于常春藤联盟的理智主义和禁欲的东方神秘主义，吸引的主要是新英格兰和加利福尼亚州受过良好教育的思想自由者。这种情形一直持续到沃纳·爱海德（Werner Erhard）的到来，他把伊莎兰深奥的理论带出亚文化，融入主流文化的腹地。

爱海德在圣路易斯市自学成为汽车销售员，他的学习动机主要是追求个人发展。他很快意识到人性潜能运动的许多理论的应用范围超过了精神求索。所以爱海德把伊莎兰启发中各式各样的实践重新包装[注]成有利于商业运作的形式，并创建了爱海德训练课程（Erhard Seminars Training，EST）。这些课程特意再现普里斯偶然的转化，并通过一系列持久的努力，策划了"从破坏到突破"的体验。为了得到这种体验，人们数天连续14小时不进食，不休息，叫喊，亵渎圣物——这就是传说中的"EST经历"。

在爱海德之前，绝大部分的精神求索者曲解了反权威主义和反唯物主义者。假如你生活在修道院里或者没有信托基金，这是可以理解的。但如果你需要谋生，就会招来麻烦。假如你要推销课程，则会造成更大的问题。亨利·福特（Henry Ford）明白，他的公司若要蒸蒸日上，员工必须买得起福特T型小汽车。爱海德与他的观点一致，明白精神求索者需要有足够的钱支付他的下一期课程。所以他把人性潜能运动加进新教的职业道德中。拿破仑·希尔（Napoleon Hill）的《思考致富》（*Think and Grow Rich*）代替了《薄伽梵歌》（*Bhagavad*

Gita），作为课程课文；淘汰了曼荼罗（Mandalas），引进了愿景板。美国的精神市场不断发生变化。

假如你曾雇用个人或高阶主管教练（20世纪70年代末后才出现这个职业），听到有人说他们“只是需要空间”，被鼓励去“表明立场”或“带来影响”，或参加一个围绕你“个人故事”的“改变”之旅——你已偶然遇见爱海德及其训练创造或普及的各类术语了。此后，其术语的词汇扩大了，且更关注物质上的成功。从前，这只是被视为“其他的东西”。即便那些认为亚洲宗教的深奥语言与美国梦格格不入的人，也成为我们的一分子，而那些词汇成为我们每天的口头禅，并且每个人都可以听到。

EST造成了一定的影响，几乎有一百万人通读了那些原始课程，还有爱海德最近有关化身的课程，其客户包括微软[注]、美国航空航天局、锐步和露露柠檬。个性发展，仅在几十年前仍被嘲讽和边缘化，如今在一些国家最成功的组织中已成为一种“优化人力资本”的可靠方式。

我们到处都听到人们回应这些理念，从托尼·罗宾（Tony Robbins）的赋权课程，到每周日大教堂牧师如乔尔·欧斯廷（Joel Osteen）向人们布道的成功神学。即使托利的理论在很大程度上以他自己的理解和顿悟为根据，而灵性觉知更宽广的概念可以带来物质上的满足；或许你能进入极乐世界，拥有幸福的婚姻、漂亮的新车。这便可以解释为什么奥普拉的1100万粉丝一开始竟然都听说过他。

使反常不再反常

从伊莎兰到EST，再到埃克哈特是一种不断深入的自我探索，是不断超越极限，踏出被认为是安全或可接受的区域。普里斯和“垮掉的

一代”给我们提供了一种绕过原始表达和精神疾病的禁忌方法。埃克哈特打破了把精神品质和物质成功分离开来的禁忌。人性潜能运动使通过狂喜方式促进心理发展正常化。在此过程中，我们提出了对自己更宽广的理解，以及互动的新方式。但禁忌受到最直观的挑战是在性爱领域。

众所周知，20世纪60年代和70年代的性革命使人们有更多性生活，这里我们想关注一个近期的进展：今天人们过着哪种性生活。具体来说，越来越多从前被定义为“性变态的”小众经历（指的是禁忌和常规以外的事）是如何使更多人体验到出神的。

2014年，我们受邀到旧金山市发表演讲，讲述神经系统科学中心流、冥想和性的重叠部分，并探讨后者近期的前沿发现。贾斯汀·道森（Justine Dawson）是一味公司（OneTaste）的首席执行官，也是我们周末活动的负责人，护送我们到一个水泄不通的礼堂第一排的座椅上，走上演讲台，丢下她的裤子，然后躺回按摩台上。

一味的创始人妮可·迪登（Nicole Daedone）马上站上台。她穿着灰色羊毛连衣裙，系着宽大的黑色围裙，戴着一双胶手套，把食指和拇指浸在一罐手工润滑油里，然后进入“工作状态”。身体弯曲的道森开始呜咽。妮可有一种戏剧般的气质，她停止了“工作”，穿着细高跟黑靴转了起来，像一个摇滚吉他手握拳击向空中。观众大声喊出他们的感受。“我的腹股沟一阵阵刺痛”，一位女性说道。“好热。”另一个人说。“肿了。”一位软件工程师脱口而出。

在一味的网站上，他们把主要活动称为“性冥”（OMing）[注]，是“性高潮的冥想”的缩写，我们刚刚看到大师示范了要领。“性冥”非常具有约束力，可以说是一种宗教活动。他们的目标就是创造“被激发性欲的”女性，她们浑身充满了神经化学，身体打开，情绪丰盈。

无论如何，他们都不是通过性使人们进入异常意识状态的第一人。从古代的“红酒、女人和歌曲”，到婴儿潮时期的“性、毒品和摇滚”，这些引起性欲的手段的一大特征是普罗米修斯般生机勃勃的音乐播放清单。

“为了寻求个人变化[注]，包括通过性，最终人们来到海边的热水澡缸……”在伊莎兰里，帕秋莎·布朗（Patricia Brown）在她《纽约时报》上有关性高潮冥想的文章中解释道，“一味采取的只是最新形式的性手段，并与激进个人自由、东方灵性和女性主义交织在一起。”

他们的呼吁似乎得到各方支持：一味在洛杉矶、纽约、旧金山、伦敦、悉尼和其他一些城市都有中心。许多报刊都对其大力报道并热情赞扬，包括《大西洋报》《纽约客》《名利场》《时代杂志》，还有其他十几种报刊（验证者总是一位亲身体验的女性记者）。为了正确、客观地看待这些理念，《计划生育》（*Planned Parenthood*）的创始人玛格丽特·桑格（Margaret Sanger）[注]在1914年被迫逃离美国，防止因为传播避孕知识而受到压迫。然而，2015年，一味公司在Inc.5000获得一席之地，Inc.5000是一个快速发展公司的年度排名榜。

当你明白高潮冥想的作用时，就可以理解为什么它如此受欢迎。“在法国文学中”，宾夕法尼亚大学神经学家[注]安简·查特吉（Anjan Chatterjee）在他的著作《美学大脑》（*The Aesthetic Brain*）中解释道：“高潮中释放的物质就是著名的‘性欲高潮’[注]，微型死亡……在此种状态中，人们感受不到恐惧，失去了自我感受，忘却了未来的计划……这种钝化作用是一种完全超然的状态，包含愉悦的核心要素。”

社会科学家珍妮·维德（Jenny Wade）[注]致力于研究这些现象。“事实上，性爱——本身，”她在她的著作《超然性爱》（*Transcendent Sex*）中写道，“引发的状态，可以说与传统精神专家所达到的状态别无二致。”据维德估计，近2000万美国人曾至少一次经历过融化边界（boundary-dissolving）、忘却自我的性爱。“成千上万的人，不管背景如何，都曾有这种经历，”她写道，“他们是理发师、投资经理、护士、律师、销售员，或者行政长官。”

既然我们中的2000万人曾经历过超然性爱，为什么我们没有更频繁地讨论它呢？“绝大部分的志愿者说他们从未把自己的经历向爱人坦白，”维德报告称，“因为他们担心他们的爱人会取笑，或者漠不关心，或者无法接受他们的‘精神经历’。”然而使人们绝口不提的原因还远远不止“精神经历”。有时仅仅是担心邻居对谁和谁做什么会有闲言碎语。

生活在20世纪的绝大部分人，并不知道人们在各自的房间里做什么，或者并不清楚正常究竟是什么样子。在马斯特斯（Masters）、约翰逊（Johnson）、金赛（Kinsey）和其他学者竭尽全力从普通群众中了解到他们的性生活很长一段时间之后（一直以来也听到很多谎言——男人高估了阴茎的长度，女人绝口不提她们伴侣的数量，所有人阐述前卫行为时都敷衍搪塞），我们仍然倾向于把最私密的想法和经历隐藏起来。但技术正帮助人们揭开那层面纱，创造一种“数字常态”，我们可以谨慎地绕过喧闹的邻居，探索我们真实的渴望。

在过去五年中，法国性行为研究小组Sexualitics[注]一直在建立一个“色情计划”（the Porngram），一个跟踪全球网上性行为的分析工具。“数十亿用户留下的蛛丝马迹给我们提供了不同文化口味的简况，”他们在2014年的论文《深层标签：网络色情的数量分析》（*Deep Tags:Toward a Quantitative Analysis of Online*

Pornography）中写道，“更重要的是，他们使研究人员得以探索这些越来越多人采取的行为在进化动态中的结构和模式。”

这个数据所揭示的最显著的模式是，我们前所未有地好奇人类性行为的外缘（其中包括女性，如今她们占网上观看色情视频人数的1/3）。仅仅根据如今热门搜索词判断——这些词会让一名水手脸红——我们发现，人们对一些活动兴趣盎然，这些活动直到现在仍被精神病专家认为是变态的，或者会被法律直接起诉。

举例来说，如BDSM，BDSM是性受虐癖（bondage）、处罚（discipline）、性施虐癖（sadism）和性受虐狂（masochism）四个字的英文的缩写，包含引发一系列极致愉悦/痛苦的诱因和角色扮演。直到最近，BDSM主要由一些亚文化的边缘群体冒险实践。在美国，若有这些行为迹象，在法庭上会被认为是离婚或者拒绝授予孩童抚养权的理由。

但是，2010年[注]，美国精神病协会同意对其重新定义，在《精神病诊断和统计手册》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*）中称其为“异常的性行为”（此手册是精神病分类的圣经），把选择性的把戏与真正的病理清晰地区别开来。同意实施这些行为的成人首次不会因为选择一般范围之外的性行为而被认为偏离道德或患精神病。

这真是恰逢其时，因为就在后一年，E.L.詹姆斯（E.L.James）出版了《五十度灰》（*Fifty Shades of Grey*），这部小说在媒体上受到严厉批评却非常受公众欢迎。《五十度灰》描述了一个意识到自己有BDSM性倾向的大学生落入一个年轻英俊的亿万富翁手里。它成为历史上售出速度最快的书之一，[注]在亚马逊网站上售出的数量比J.K.罗琳（J.K.Rowling）《哈利·波特》（*Harry Potter*）系列七本的总销

量还要多。但是，如果这本书如此受追捧不是因为文学的因素，那是因为什么呢？

很肯定地说，同样蓬勃发展的还有电子舞曲，因为它能使人们状态发生变化，而《五十度灰》则代表了一种性转变。这本书事实上是一种色情狂喜的使用手册，许多读者从不敢想象其中的内容。由于这本书，电子阅读器和小货车代替了包裹在棕色纸张下的淫秽故事和军服式雨衣。前卫的性行为传播到了郊区。

如果你已经度过了偷笑阶段，你就可以理解这本书异常火爆的原因。除了给人新奇感或多样感，这种边缘性体验还使人们接触到变异的状态，这种状态是“香草”般的普通性爱很难创造的。回到“旋钮和杠杆”狂喜，我们知道全面完整的性爱包括许多相同的引发因素，通过冥想、心流状态和幻觉产生STER。愉悦产生内啡肽，但痛苦可以产生更多。戏弄的不确定性，如斯坦福大学的罗伯特·萨波尔斯基（Robert Sapolsky）所说，使多巴胺激增400%。乳头刺激激发了催产素分泌。喉部或结肠的压力调节迷走神经，[注]引发了愉悦、极度放松和鸡皮疙瘩，普林斯顿大学的肠胃病学家阿尼什·塞斯（Anish Sheth）称之为粪便—隐斜视（*poo-phoria*），使人们更容易记住。“对一些人来说这似乎像是一种宗教经历，”塞斯写道，“对另外一些人来说，这像是种性高潮；对幸运的少部分人来说，这是两者的结合。”

此外，瞬息的性超然可以带来长期的改变。2013年荷兰一项研究发现，[注]性变态者“神经敏感度较差，更外向，对新体验更开放，更认真，较少受拒绝影响，对幸福有更主观的理解”。

这些益处推动着社会发展。得克萨斯州达拉斯的大基督教教会（mega-Fellowship Church）的牧师艾德·杨（Ed Young）[注]告诫数千名做礼拜的会众积极应对“七天性爱”的挑战，这指的是人们一周

内的每一天都沉溺于性爱中，从而加深他们的精神统一。“当我说到亲密无间，我指的并不是在公园里牵牵手或者背部按摩，”艾德·杨澄清道，“假如你有时间享受性爱，就会拉近与你的伴侣或者上帝之间的距离。”

这种草根运动，加上越来越多的研究，使人们清晰地认识到，如今，性爱日益成为人们达到出神的、更流行的手段之一。一旦跨越禁忌和社会制约，我们更容易看到自身可以凭借一己之力达到出神的状态。过去，如果你想自己弄清楚达到出神的方法，就要冒着受到社会和法律谴责的风险。如今，人们发起了广泛的运动，探索全方位的性爱，并把它从强烈欲望和性变态中拔高，变成一种更蓄意、有趣且强有力的事物。

道德世界的弧可能会很长，但它正向“性变态”伸出橄榄枝。

改善你的痛苦因素

即使我们可以运用所有这些达到出神的办法——从使用EST到更冒险的性爱——我们心中仍有一个重要的疑虑：这些稍纵即逝的时光真的可以带来意味深长的心理改变吗？假如不能，那么就很难为其中冒的额外风险和面临的其他并发情况做辩护了。假如能，这些或许可以变得合法，成为促进个人发展的工具。对于出神一个最严酷的检验是，它可以帮助经历重大创伤的幸存者治疗伤痛吗？假如可以治疗他们，估计就可以治疗任何一个人。

其中最早努力解决这一问题的人之一是布朗大学的神经系统科学家威洛比·布里顿（Willoughby Britton）。20世纪90年代，布里顿开始对濒死经验极为感兴趣(注)，人们在威胁生命的事件中有超验体验（包括广为报道的光隧道体验）。经过30年的研究，他发现体验过濒

死经验的人在生命整体满足感测试上得分异常高。作为一名精神创伤专家，布里顿认为这太不同寻常了。

在她的经历中，绝大部分有过濒死体验的人会对其经历的死亡事件深怀恐惧，患上创伤后应激障碍和其他精神疾病。但是如果那些研究是正确的话，那么有超验濒死经验的人显然对精神创伤的反应是非典型的。

布里顿决定了解其中的原因。她邀请了23名经历了濒死体验的人和23名被恐惧支配的人参与实验，把他们固定在EEG（脑电图描记器）仪器上，进行一项睡眠研究。她的目标是得出清晰的脑电波活动图，并记录这些参与者进入REM（快速眼动睡眠）阶段需多长时间——这是测量愉悦与幸福感的绝佳办法。

通常人们要花90分钟才能进入REM阶段；抑郁的人所花时间更少，通常为60分钟。而愉快的人正相反，花了将近100分钟才进入REM阶段。布里顿发现有濒死体验经历的人花了110分钟才迟迟进入REM阶段——这意味着超出了愉悦和生活满足的标准。

布里顿研究EEG数据时，发现了其中的原因：他们大脑放电模式全部改变了。好似濒死体验瞬间更新了他们的灰质一般。当然，这只是一个实验，但的确表明，只体验过一次强大的变异状态也可以受到深远的影响。

尽管得出这种有趣的结论，其后却鲜有相关研究。濒死体验带来巨大的研究挑战：它们根据事实，是偶然的，但在实验室里不容易重复上演。

此后，约翰·霍普金斯大学（Johns Hopkins）的神经系统科学家罗兰·格里菲思[注]得出一种优雅的解决方案。与搜寻整个国家，找出一小群濒死体验幸存者不同的是，格里菲思关注面临死亡的、一个更

大的群体：癌症晚期患者。他没有等待稍纵即逝并难以复制的“光隧道体验”，而是依靠化学给人们制造相似的、一旦有需求便立刻产生的影响。

2011年，格里菲思给一群癌症晚期患者三克赛洛西宾，希望能缓解他们的死亡恐惧（我们都知道这很难缓解）。接着，他主持了一系列的心理测试，包括死亡恐惧衡量标准，《超越死亡量表》（*the Death Transcendence Scale*），每14个月进行一次实验。就像布里顿在濒死经验幸存者身上得出重大发现一样，格里菲思发现了重大的、持续的变化：他们对死亡的恐惧大量减少，而所关注人群的态度、情绪和行为有明显提升。所关注人群中的94%表示服用赛洛西宾是他们人生中最有意义的五件事之一，而十位中有四位表示是最有意义的。

最近一段时间，研究人员发现人们不需要处于濒死状态才感受到释然——进入出神状态也可以帮助那些“行走的受创者”。2012年，心理学家迈克尔·米索弗（Michael Mithoefer）发现，[注]即使服用一次MDMA，也可以减轻甚至治愈经历过童年虐待、性虐待、战争幸存者的创伤后应激障碍。“这是一种完全的情感宣泄，”一名游骑兵称，他在伊拉克背部受伤且患有严重的颅脑外伤，“第二天（只是一个疗程后）我就不再做噩梦了。在我被炸飞后第一次感到容光焕发，积极外向。MDMA让我重拾生活。”

我们要全面看待创伤幸存者做出这些选择，因为几乎2500万美国人饱受创伤后应激障碍的折磨，但只允许使用两种药物百忧解（Prozac）和左洛复（Zoloft）进行治疗。要使这些药物在我们体内发挥作用，就需要数周甚至数月，而一旦停止服用，病情就会反复，患者也基本上回到服用前的最初状态。

与之形成鲜明对比的是，米索弗发现，一到三个疗程的MDMA的治疗疗效可以持续数年，比传统治疗明显好得多，容易使人信服。因

此，2015年5月，联邦政府通过了MDMA研究，用于治疗抑郁症和焦虑症。

研究心流时，在没有使用药物的情况下研究员也得出了类似的结果，仅仅只需改变神经生物学功能。2007年，加利福尼亚大学洛杉矶分校的职业治疗师卡莉·罗杰斯（Carly Rogers）与彭德尔顿营的伊拉克战争的老兵合作，融合了冲浪（一种可靠的心流触发因素）和交谈疗法来治疗创伤后应激障碍。其基本与米索弗所用方案相似，只是心流是通过体育运动而不是MDMA产生的。

与米索弗的理论非常相似，患者几乎立刻释然。“只是冲过几次浪后，他们（患有创伤后应激障碍的士兵）在冲浪队列中就开怀大笑了，”《户外》杂志报道称，“‘噢！我的上帝，我们的海军陆战队士兵在谈笑风生’，同意此项实验的海军上尉惊讶道，‘他们总是缄口沉默。从来都是如此。’”

从那以后，就制订了一个计划，超过1000名士兵加入其中。成百上千的老兵和饱受精神折磨的人志愿贡献他们的时间，包括获得11次世界冠军的凯利·斯莱特（Kelly Slater）。他们的努力卓有成效。在2014年《职业治疗杂志》（*Jouanal of Occupational Therapy*）发表的文章中，罗杰斯报告称，仅五周冲浪后，士兵“创伤后应激障碍症状与抑郁症状得到意义非凡的临床缓解”。

冲浪不是唯一一种有前景的非药理学介入。军方的一项近期研究发现，84%的创伤后应激障碍的患者冥想一个月后可以减少甚至停止服用选择性5-HT再摄取抑制剂（SSRIS）。与之形成鲜明对比的是，控制组——没有冥想并继续服用抗抑郁剂的人——在同一段时间经历了比原来严重20%的创伤后应激障碍症状。

所有这些努力——从濒死体验研究到癌症和创伤研究，再到心流和冥想计划——证明即使我们只在自身之外花短暂的时间也可以产生

积极的影响，不管我们采用何种方法达到这一目的。即使面对设想中最大的挑战，这些方法都可以带来积极效应。

然而，获准探索转换状态的人，在某些情况下确实是那些即将逝去的人。似乎正常人使用这些方法是不得体的，或至少是不科学的。

在著作《训练思维，改变大脑》（*Train Your Mind, Change Your Brain*）中注，科学作家沙伦·贝格利（Sharon Begley）强调这个问题，认为心理学的历史就是偏重补救而非改变：“科学总是关注于……病态的、精神失常的或最多是正常的人群和情况，在过去30年中，进行了4.6万项抑郁症科学研究，使400项关于愉悦的科学研究相形见绌。正如佛学家艾伦·沃茨（Alan Watts）所说：‘西方科学家秉持着一种根本假定，人最好只能达到正常，只有圣人才可以做到杰出，这是无法培养的。’”

然而，许多能够帮助维持正常意识状态的方式，也同样能够让人达到巅峰状态。假如我们对未涉足的情绪提升和长久的情绪改变感兴趣，意识的巅峰状态可以使我们最快地从两种状态中变换：它是从A（杰出）到E（出神）的捷径。

从转换的状态到转换的特性

某个夏日，当宾夕法尼亚大学心理学家马丁·塞利格曼（Martin Seligman）注和女儿妮琪（Nicki）在花园劳作时，“便产生了顿悟”，用他自己的话来说。塞利格曼用小泥铲一丝不苟地除杂草，把它们整齐地放在一堆废弃物上。妮琪，这个五岁的小女孩，正在玩耍。“杂草飞向了天空，”塞利格曼后来说，“泥土撒得到外都是。”

塞利格曼称他自己既是个“认真的园丁”，又是个“牢骚满腹的重度患者”，接受不了女儿的折腾。他开始嚷嚷。但妮琪完全不吃他那一套，她用力跺脚，脸上透出坚毅。

“爸爸，”她说，“我想和你谈谈。从三岁一直到五岁，我不停地抱怨。但我决定从我五岁的那天起，不再抱怨。从那时起我没有抱怨过一次……如果我可以停止抱怨，你也能做到不再满腹牢骚。”塞利格曼决定接受她的这一挑战，顺便也进行心理学研究。

1998年，当选美国心理学家协会主席后，(注)塞利格曼在他任期内把研究积极心理学当作中心任务。“我想提醒该领域的人，我们的研究只偏重了一方，”他在他美国心理学家协会简报的第一个主席专栏中写道，“心理学不仅需要研究弱点和伤害，还要研究优点和美德。治疗不仅要关注分崩离析的事物，还要培育我们最好的品质。”

假如那些伤痛研究证明经历一些出神可以帮助人们弥合伤痛，那么如果我们在一生中重复使用这些方法，会发生什么呢？重复回到这些状态真的可以“培育我们最好的品质吗”？它们能像艾伦·沃茨说的那样用于“培育卓越”吗？

奇怪的是，在成年人心理学的历史中，人们对在一段时间内可以培育任何事物满腹疑虑。青春期后，会认为成年人已基本定型。当然，我们可以学习各种技能，例如去商学院进修、学习一种乐器，但是在增加心理能力这方面——例如妮琪让爸爸学习感恩和顿悟——会被认为是成年人力所不能及的，这应该是我们在大学毕业前就应学会的。

但是我们在第二章遇到的哈佛大学心理学家鲍勃·基根（Bob Kegan）通过做一些以前的心理学家较少涉足的事：纵向跟踪研究，颠倒了这个假设。基根跟踪一组成年人逐渐衰老的过程。他的目的很简

单：了解他们在一段时间中是如何变化和成长的，并据此判断，我们事实上可以变成什么样子是否有上限。

基根花了30年时间跟踪这组人群[注]，试图寻找在这个过程中他们心理成熟度和心理能力发生什么变化。他发现，有些成年人在一段时间内完全没变，只有少数人成长较快。例如，在大约中年阶段，基根发现有些人从规规矩矩的成年生活，或者他称为的“自我创作”状态中抽身，完全进入到另一个不同的状态：“自我改造”。

这种自我改造是一种内涵更丰富的能力，由更深层的同情来定义，能接受不同甚至相互冲突的观点，评价自我时更灵活。它是一种发展阶段，我们倾向于将它与智慧（以及罗杰·马丁的《整合思维》）相联系，但并非所有人都会变得聪慧。成年人通常需要3~5年时间经历一个发展阶段，基根发现，在金字塔上爬得越高，可以到达下一个发展阶段的人越少。那么，从自我创作到自我改造的转变，情况是如何呢？我们中间只有少于5%的人可以实现这一飞跃。

但在所有的这些发展研究中[注]，在有关那5%实现自我超越的人群的“脚注后”，隐藏着一个有趣的事实。他们中有很多人涉足出神：通常一开始是服用迷幻剂，然后参与冥想、练习武术以及其他改变状态的活动，这些成为他们生活的中心。其中许多人把频繁进入异常状态称为发展的“涡轮按钮”（turbo-button）。

这并非个案。50年前，心理学家亚伯拉罕·马斯洛发现人们的高峰体验越多，就越靠近自我实现，这是他对成年人发展的高级阶段的术语。[注]2012年在《认知加工》（*Cognitive Processing*）中发表的研究[注]深入探索这一问题。在审视奥运会运动员和企业管理者的巅峰体验和表现之间的关系时，研究人员发现表现最杰出的人不仅有更多的巅峰体验，也更有道德，更富有同情心。

波士顿学院的比尔·托伯特（Bill Torbert）发现[注]那些站在发展金字塔尖端的人不仅更有道德和同情心，在工作中也表现得更为出色。在一项跨越不同行业，包括近乎500名经理的研究中，他发现在两个发展阶段得分最高的人中有80%担任高级管理职务——尽管他们仅占研究人数的10%。发展最完善的领导者，就像托伯特在《哈佛商业评论》中写道的“他们在四年间成功完成一个或更多的结构改造，其公司的盈利、市场份额和声誉都提升了。”结果发现，意识是底线。

假如从伊莎兰到埃克哈特，不断改变的心理学研究方法让我们继续深入探索，那么基根和他的同事就给我们提供了拼图游戏的下一块拼图：一份指引我们前进方向的地图。通过缩小巅峰状态和个人成长的差距，这些发现印证了出神不仅是自我发现的工具，也是自我发展的工具。所以由于出神状态（这种状态稍纵即逝）与发展阶段不同（稳定并持续），似乎对前者的体验更多，且在适当的情况下能促进后者。简而言之，转换的状态能带来转换的特性。

---

1. John Tillotson,*Sermons Preached on a Number of Occasions*（London:For S.A.Gellibrand,1674）.
2. Jesse McKinley,“The Wisdom of the Ages,for Now Anyway,”New York Times,March 23,2008.
3. Oliver Burkeman,“The Bedsit Epiphany,”*Guardian*,April 10,2009;Jennifer Fermino,“Pope Francis Tells Crowd of 20,000 ‘God Is Living in Our Cities’ at Madison Square Garden Mass,Closing Out NYC Visit,”New York Daily News,September 25,2005;Alice Philipson,“The Ten Largest Gatherings in History,”*Telegraph*,January 19,2015.
4. “Eckhart Tolle Biography,”*New York Times*,Times Topics,March 5,2008;Eckhart Tolle,The Power of Now（Novato,CA:Namaste,2004）.
5. Sloan Wilson,*The Man in the Gray Flannel Suit*（Boston:Da Capo Press,2002）.
6. Jack Kerouac,“Aftermath:The Philosophy of the Beat Generation,”Esquire,March 1958.

7. Allen Ginsberg,*Howl and Other Poems*（San Francisco:City Lights,2001）.

8. Gregory Dicum,“Big Sur without the Crowds,”*New York Times*,January 7,2007.

9. Emily Nussbaum,“The Original Existentially Brilliant‘Mad Men’Finale”,”*New Yorker*,May 18,2015.

10. Jeffrey Kripal,Esalen:*America and the Religion of No Religion*（Chicago:University of Chicago Press,2008）,p.69.

11. Lee Gilmore,Mark Van Proyen,*AfterBurn:Reflections on Burning Man*（Albuquerque:University of New Mexico Press,2005）,p.23.

12. 正如伊莎兰早期的座右铭所说的那样：Kripal,Esalen,p.9。

13. 爱海德仍是个两极分化的人物，人们对他的事业解读相互矛盾、相互冲突。想了解一些辩论双方的观点，请查阅Steven Pressman,Outrageous Betrayal:The Dark Journey of Werner Erhard from est to Exile（New York:St.Martin’s Press,1993）,and William Bartley,*Werner Erhard:The Transformation of a Man*（New York:Clarkson Potter,1988）。

14. Peter Haldemannov,“The Return of Werner Erhard,Father of Self-Help,”*New York Times*,November 28,2015.

15. www.onetaste.us.

16. Patricia Leigh Brown and Carol Pogash,“The Pleasure Principle,”*New York Times*,March 13,2009.

17. “Women Working 1800-1930,”Harvard University Library Open Collections Program,http://ocp.hul.harvard.edu/ww/sanger.html，然而并没有就此停止。人们一直积极地把道德，特别是性道德，纳入法律规定中。例如，仍禁止解释一夫多妻制，更别说实践它了。在美国亚利桑那州，他们谨慎地限制性玩具数量，每户不能超过两个。

18. Anjan Chatterjee,The Aesthetic Brain:*How We Evolved to Desire Beauty and Enjoy Art*（New York:Oxford University Press,2013）,p.88.

19. Jenny Wade,*Transcendent Sex:When Lovemaking Opens the Veil*（New York:Gallery Books;2004）.

20. Antoine Mazieres,Mathieu Trachman,Jean-Philippe Cointet,Baptiste Coulmont,and Christophe Prieur,“Deep Tags:Toward a Quantitative Analysis of Online Pornography,”*Porn Studies* 1,nos.1-2（2014）:80-95.

21. Meriss Nathan Gerson, “BDSM vs. the DSM,” *Atlantic Monthly*, January 13, 2015.

22. Anita Singh, “50 Shades of Grey is Bestselling Book of All Time,” *Telegraph*, August 7, 2012.

23. Anish Sheth and Josh Richman, *What’s Your Poo Telling You?*（San Francisco:Chronicle Books, 2007）.

24. A. A. J. Wismeijer and M. A. L. M. Van Assen, “Psychological Characteristics of BDSM Practitioners,” *Journal of Sexual Medicine*（August 2013）:1943-52.

25. Gretel C. Kovachnov, “Pastor’s Advice for Better Marriage:More Sex,” *New York Times*, November 23, 2008.

26. Willoughby Britton and Richard Bootzin, “Near-Death Experiences and the Temporal Lobe,” *Journal of Psychological Science* 15, No. 4（April 2004）:254-58。此外，最初对Britton的作者采访刊登在Steven Kotler, “Extreme States,” *Discover*, July 2005, http://discovermagazine.com/2005/jul/extreme-states。

27. Katherine A. MacLean, Matthew W. Johnson, and Roland R. Griffiths, “Mystical Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin Lead to Increases in the Personality Domain of Openness,” *Journal of Psychopharmacology* 25, no. 11（November 2011）:1453-61; R. Griffiths, W. Richards, U. McCann, and R. Jesse, “Psilocybin Can Occasion Mystical Experiences Having Substantial and Sustained Personal Meaning and Spiritual Significance,” *Psychopharmacology* 187（2006）:268-83。也请查阅Lauren Slater, “How Psychedelic Drugs Can Help Patients Face Death,” New York Times, April 20, 2012; Steven Kotler, “The Psychedelic Renaissance,” *Playboy*, April 2011。

28. Michael C Mithoefer, Mark T Wagner, Ann T Mithoefer, Lisa Jerome, and Rick Doblin, “The Safety and Efficacy of±3, 4-methylenedioxymethamphetamine-Assisted Psychotherapy in Subjects with Chronic, Treatment-Resistant Posttraumatic Stress Disorder:The First Randomized Controlled Pilot Study,” Journal of Psychopharmacology 25, no. 4（April 2011）:439-52.

29. Sharon Begley, *Train Your Mind, Change Your Brain*（New York:Ballantine Books, 2007）, p. 250.

30. Rob Hirtz, “Martin Seligman’s Journey from Learned Help-lessness to Learned Happiness,” *Pennsylvania Gazette*, January/February 1999.

31. Martin Seligman,“Building Human Strength:Psychology’s Forgotten Mission,”*American Psychological Association Newsletter* 29,No.1（January 1998）.

32. Robert Kegan,In Over Our Heads（Cambridge,MA:Harvard University Press,1994）.鲍勃·基根的研究范围广泛，研究内容深入，值得任何对成人发展领域感兴趣的人进行拓展研究。他也与合著者莉萨·雷希（Lisa Lahey）和其他人一起撰写了《破解变革免疫》（*Immunity to Change*）和《说话方式可以改变工作方式》（*How the Way We Talk Can Change the Way We Work*）。我们也已经特意为外行读者简化了他对成人更高发展层次的分类，综合了过渡型的自我创作和自我改造阶段，或者他的同事比尔·托伯特所称的战略家和炼金术家的发展阶段，它产生我们关注的5%人群。对于成人发展的其他模式，请查阅Harvard Business School’s Ron Heifetz’s notion of technical versus adaptive leadership,Chris Argyris,Susanne Cook-Greuter,Bill Torbert,et al。对于此领域中对奖学金和辩论的深入研究，可以从Angela H.Pfaffenberger,ed.,*The Postconventional Personality*（Albany:State University of New York Press,2011）开始了解。

33. 2009年3月对苏珊·库克－格罗伊特（Susanne Cook-Greuter）的采访（Author interview with Susanne Cook-Greuter,March 2009）。事实上这在其中一项有关成人发展高级阶段的研究的脚注中——据报道，“0.01%的人”已得出的测试结果为有稳定的后习俗意识。虽然样本量小——少于10人——这些报告可能只被当作奇闻逸事，然而它们却引人入胜。也请查阅Paul Marko,“Exploring Facilitative Agents That Allow Ego Development to Occur,”in Pfaffenberger,ed.,The Postconventional Personality,p.99。对于巅峰状态和高级发展作用的另一项研究，请查阅Allan Badiner and Alex Grey,*Zig Zag Zen:Buddhism and Psychedelics*（San Francisco:Chronicle Books,2002）。

34. Abraham Maslow,Toward a Psychology of Being（Princeton,NJ:Princeton University Press,1962）.

35. 参考Pfaffenberger,ed.*The Postconventional Personality,*p.27.Primary citations:S.Harung,F.Travis,A.M.Pensgaard,R.Boes,S.Cook-Greuter,and K.Daley,“Higher Psycho-Physiological Refinement in World-Class Norwegian Athletes:Brain Measures of Performance Capacity,”*Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 21,no.1（February 2011）:32-41.See also Susanne Cook-Greuter,“Making the Case for a Developmental Perspective,”Industrial and Commercial Training 36,no.7（2004）:275-81;H.S.Harung and F.Travis,“Higher Mind-Brain Development in Successful Leaders:Testing a Unified Theory of Performance,”*Journal of Cognitive Processing* 13（2012）:171-81。关于另一项有关音乐家和艺术家的研究，证明频繁进入巅峰状态和整体“自我实现”间的关

系，也请查阅Robert Panzarella,“The Phenomenology of Aesthetic Peak Experiences”（Ph.D.diss.,City University of New York,1977）。

36. David Rooke and William Torbert,“Seven Transformations of Leadership,”*Harvard Business Review,*April 2005,p.7.

37. 法语为“la petitie mort”，由作家乔治·巴塔伊（George Bataille）在其小说《爱德华达夫人》（Madame Edwarda）中首创，如今也有专家用以形容人吸毒后陷入精神极度亢奋的状态。

第五章　神经生物学

玻璃罐外

美国南方人民有一句谚语：[注]“当你坐在玻璃罐里，就看不到罐子的标签。”这种观点的意思是说你无法看清近距离事物的庐山真面目，总结了达到出神状态两大力量（心理学和神经生物学）间的关系。心理学取得了切实的重大突破，而这两者真正的重大贡献是，通过拓宽我们对潜能的认识，来拓宽玻璃罐内的视野。但综观全局，神经生物学也在其他领域取得进展，以此向我们展示标签的成分，给我们提供一个从玻璃罐外审视生活的视角。

过去，我们可能认为所有的心理潮涨潮落都由大脑来处理；如今，可以从一个更基本的层面来应对。神经生物学更清楚地了解我们体内和脑内可以拧动和摆动的旋钮与杠杆，为我们提供了一个更准确的工具来应对人生挑战。

为了追寻这些发展，我们会放眼一望好莱坞电影明星是如何向我们提供线索，顺藤摸瓜，从而了解动作与情感之间千丝万缕的联系的。我们会探索网络摄像机和电子游戏传感器如何推动心理健康的革新，美国军队和顶级商学院如何运用生物统计学预测未来，以及特立独行的科学家如何逆序重现古老的神秘体验。经过通盘考虑，这些例子会展示神经生物学如何在我们同时经历平常和非凡事物时，为我们提供绘制和测量体内及脑内活动的工具。而得出的结论正改变着我们对自身思考方式的看法。

我感觉不到我的脸了

2011年2月，妮可·基德曼（Nicole Kidman）[注]穿着银色迪奥晚礼服，戴着弗莱德·雷顿150克拉钻石短项链，脚上穿着与之相配的皮埃尔·哈迪无带浅帮女鞋，在奥斯卡金像奖红毯上博得满堂喝彩。然而，除了高档的名牌服装，那天晚上基德曼令人目不转睛还有另外一个原因，那就是她的眉毛，她只能让自己的眉毛弯着，不能动弹，这让她看起来像一个只会坐在松果上的瓷娃娃。

基德曼不断地把她不老的容颜归功于节食、运动和防晒，但2013年她终于向意大利的《共和国报》（*La Repubblica*）坦承：“很不幸，我的确打过肉毒杆菌素，但是我已经摆脱这种束缚了，现在我终于可以再次活动我的脸了。”假如你是名靠颜值挣钱的演员，这算是种批评了。

在名人带着难以置信的僵化表情出席盛会后不久，研究人员开始发现肉毒杆菌素不仅改变了人们的容貌，也改变了人们的感觉。许多研究发现，重度抑郁患者在他们的皱眉纹处接受肉毒杆菌素注射时，[注]都极大程度地甚至有时瞬间就从抑郁中释然。但当要求接受了肉毒杆菌注射者与其他人产生共鸣，[注]去分享他人的喜悦和分担他人的悲痛时，他们实在无能为力。

这让科学家感到很奇怪。从古希腊以来，西方思想家一直认为思想如同驱动公交车的引擎，身体如同凑热闹的乘客。思想与身体是分离的，因为人们一致坚称头脑处于支配地位（且人们相信头脑也掌控了我们更高远的抱负），而身体则承载着我们的动物本能（应严格对其控制）。但这些肉毒杆菌素研究指示了与之完全相反的方向。不知怎的，身体发生的改变——神经毒素使脸部僵硬——会带来思想上的变化：影响对悲伤或同情的感知能力。这匹马牵引着骑师。

如今我们知道其中的原因了。我们的面部表情与我们的情绪紧密相连[注]：我们无法拥有一个而抛弃另一个。肉毒杆菌素能减少抑郁是因为能阻碍我们展现悲伤的神情，但同时也能破坏我们和周围人群的关系，因为我们通过模仿相互的面部表情感受同情。注射了肉毒杆菌素后，我们无法模仿，因此几乎毫无感觉。难怪妮可·基德曼脸上重现些许皱纹后内心释然了。

但更重要的一点是，这些研究反映了我们对思考看法的巨大改变，推动我们的认知不断向前发展，从“离身认知”，指的是我们只在收拢于双耳之间、重为三磅的灰质中进行思考，发展到“体验认知”，指的是我们把思想当作思考的内容：这是一种综合的整体系统体验。“身体、直觉、知觉、[注]免疫系统、淋巴系统，”体验认知专家、温彻斯特大学荣誉退休教授盖伊·克拉克斯顿（Guy Claxton）向《纽约》杂志解释道，“这些如此迅疾而复杂地相互交织在一起，以至你难以在脖子上画一条线，说‘这条线以上是聪颖区域，这条线以下是卑微区域’。”

事实上，我们虽然本质愚笨，却拥有躯体——我们之所以变得聪明，是因为拥有躯体。[注]心脏有约4万个神经元，在调节情绪、体验感知和做决定时发挥至关重要的作用。胃和肠使这个网络浑然一体，其中包括超过5亿个神经细胞，1亿个神经元，30种不同的神经递质和体内90%的血清素（负责调节情绪和健康的主要影响神经系统的化学物质之一）。这个“第二大脑”，如科学家所称，为持续不断的直觉概念提供实证。

然而这些全身感知很容易受到影响。假如某人让你拿着一杯冰水，[注]然后向你介绍一名陌生人，就像耶鲁大学研究员所做的那样，你会对这位新面孔充满疑虑，认为他们个性更冷漠、更疏远。但假如他们给你拿着一杯热咖啡，并向你做相同的介绍，你会更容易相信这

位新面孔。身体对温度的感知足以引起认知改变：你的确只是因为温度对人们亲近，而不是因为思考。

或者想想哈佛大学心理学家艾米·卡迪（Amy Cuddy）[注]有关肢体语言影响力的TED演讲，这次演讲广受欢迎。卡迪发现保持一个“能量姿势”两分钟——指的是表示支配含义的姿势［例如“神奇女侠”中的姿势：双手叉腰、手肘大幅度弯曲、双腿稳稳地站在地上］——能带来心理和生理的改变。在她的研究中，摆出“神奇女侠”中姿势的人经常冒更大的风险。维持这个姿势两分钟足以使支配激素睾丸素水平上升20%，使压力荷尔蒙皮质醇降低15%。虽然体验认知领域还处于萌芽阶段，我们还需做大量的重复研究，但整体而言，这些早期发现显示，我们的思想和身体的联系程度，比绝大部分人想象的更紧密。

而这些和出神有什么关系呢？对于那些对转换状态感兴趣的人，知道身体能影响思想这一事实，可以使我们有一套全新的旋钮和杠杆来调节。爱因斯坦有一句名言：“你无法在问题产生的层面上解决问题。”人们总是用这句话鼓励提出更高层次、更全面的解决方案。但采用完全相反的解决方案也是可取的。有时，采取更低层次的、更基本的解决方案，也可取得相同的效果。

例如，我们发现，在训练“心流”时，从事动作运动与冒险运动的运动员刻意放大他们对地心引力的身体感觉，以帮助自身转换思想状态。无论是通过在滑雪板上或山地自行车上急转弯增强地心引力感知，还是通过弹跳、旋转、飞行减少对地心引力的感知，这些运动员都扩大了正常身体承受的感知范围，促进自己尽快进入状态。“失重、超重和旋转[注]是重力游戏的精髓，”专业登山运动员和电影制作人吉米·金（Jimmy Chin）解释道，“这些可以使人轻易接触到‘心流’，这就是吸引我们回来参与更多这类运动的原因。”

真的，这些运动中没有一个是创新的。5000年前，早期瑜伽练习者稀里糊涂地摸索体验感知，促进人们达到更高层面的意识。假如仅仅摆出几分钟“神奇女侠”中的姿势就足以极大地改变我们体内的激素水平的话，设想一下每天练习一整套的瑜伽姿势可以产生什么影响。“许多证据证明，（一系列的运动）对压力感有影响，”[注]匹兹堡大学脑研究所的教授彼得·施特瑞克（Peter Strick）在《美国国家科学院会议论文集》（*Proceedings of the National Academy of Sciences*）中写道，“影响了你对自己、对感觉的认知。”

1500年前，中国的少林寺僧人通过训练他们的身体以提升思想，成为顶尖武僧。他们花费了很长时间练习几乎不可能完成的身体壮举——徒手破砖、用他们的脖子夹住飞驶而来的矛、仅用两根手指支撑起身体——这些被当作训练思想的方式。与皮包骨的禁欲者通过忽略或否认躯体以达到出神形成直接鲜明对比，这些僧人认为只有掌握武功的精髓后才能实现超然。

虽然在西方，我们继承了与之不同的理念，即思想与身体是分离的。这始于适量的犹太—基督教内疚感——我们的身体是不可信的——这种理念由蓬勃发展的工业经济进一步巩固，此时我们越来越少利用自身的体力。如今，我们的情绪和社会生活在很大程度上受屏幕左右，因而我们仅比杆子上撑着脑袋的形象略微好一点，成为人类史上最脱离躯体的一代。

但是如果运用体验认知研究得出的结论，我们就可以重建身体和大脑的联系，可以通过转化姿势、调节呼吸、改变面部表情、增加灵活度和平衡度或以其他方式来调节或改变自身的意识状态。我们不必首先通过心理处理所有事情，可以不按套路出牌，无须想太多就改变我们的体验。乡土爵士乐大师乔治·克林顿（George Clinton）曾唱道：“释放你的思想，你的屁股会随之而行。”但他本可以颠倒其顺序：释放你的屁股，你的思想会随之而行。

人工智能精神分析学家

2014年，我们来到南加利福尼亚大学，去见一位完全新型的治疗专家，她理解体验认知的深刻见解，并把这些见解颠了个个儿。与利用身体变化影响情绪不同的是，她通过观测身体表现以揭露隐藏深层的心理状况。

她的名字叫埃莉（Ellie）。注 她在30岁出头时是一位职业女性，有橄榄色皮肤、棕色的眼睛、棕色的头发，梳着马尾辫。她着装端庄，穿着汤匙领的蓝色裙子，棕色开襟羊毛衫，脖际戴着一颗泪滴状的珍珠。谈话间她提出一些直率又盘根问底的问题："你从哪儿来？""你今天感觉怎么样？"当史蒂芬告诉她"他来自芝加哥"时，埃莉才会透露出一点儿个人信息。"噢，"她说，"我还没去过那儿呢，我来自洛杉矶。"

这是真的——埃莉，按照法律来说，的确来自洛杉矶——与其说她在那儿出生，不如说她在那儿"制造"。她是世界上首位人工智能精神分析学家。她由美国国防部高级研究计划局和南加州大学创新技术学院共同研发，被设计用来识别士兵的抑郁、焦虑信号和创伤后应激障碍等。她是一个更宏大的国防部计划中的一部分，用于识别早期心理健康隐患，并在军队中遏制自杀潮。

埃莉仅在视频监视器上出现，除此以外，她的面诊与传统治疗师的面诊无异，你可以期待得到同样的效果。每次会谈的开头，她都会提出舒缓气氛的问题，例如，"你今天感觉怎么样？"然而她接下来的问题就比较直接——"你上次感到真正开心时是什么时候？"——进而加入医疗询问："你睡多长时间？"在诊疗会面结束时，她会提出振奋患者情绪的问题："你最自豪的是什么？"

然而在这些表象下，埃莉绝不是一名传统的治疗专家。她识别、评价并马上回应情绪的能力，是体验认知机制研究日益增多的结果。情绪背后的神经生物学揭示了我们的非语言提示信息——我们的面部抽搐、肌肉颤动和语气——比语言通常能做到的更能揭示有关我们的内在体验。“人们总是处于印象管理的状态中。”注南加州大学心理学家、学院主管艾伯特·斯基普·里佐（Alibert Skip Rizzo）解释道，“他们有真正的自己以及想给世界展现的自己。我们知道身体会展现一些有时人们努力隐藏起来的事。”

虽然研发埃莉的研究需要高级脑图像和美国国防部高级研究计划局的预算，但是埃莉追踪患者无意识谈话仅需廉价的、现成的技术：一个罗技公司（Logitech）的网络摄像头用于监控面部表情，一个微软公司的体感运动传感器用于跟踪手势，一个麦克风用于捕捉用词、声音调节与语调。她每秒钟都在记录和处理超过60种不同的数据点，不断地扫描声音的语气，以寻找悲伤的信号，例如，每个词都进行总分为7分的“开放”评定（指的是透露揭示内情信息的意愿）。然后通过一系列的计算程序分析这些数据，帮助提供一个有关患者整体状态的更清晰图片。

“埃莉是凳子的第三条腿，”里佐解释道，“在过去一个世纪中，科学家能够从人们那里搜集到的三大信息流中，只有两种信息流数据质量较好。三大信息流包括人们对自身的评价、个人自述和身体给我们的信息，这些生物物理学数据包括心率和皮电反射，还包括行为信息——我们的行为和面部表情。一直以来人们难以评定这些信息，且一般来说，我们仅能通过主观的观察获得这些信息。埃莉则能收集客观的高质量数据。”

运用摄像头、传感器和计算程序，埃莉扩展了我们的五官，来到客观环境的上游——或者是我们观察到的现实世界。她通过我们没完没了的故事，反映和还原出我们更多真正的想法和感受。

而且相比于真人，人们更愿意与埃莉交谈。注因为即使是受过专业训练的心理学家也会做出评判。但埃莉从不评判。在一项2014年的研究中，南加利福尼亚大学团队发现，人们向她坦露个人信息比向人类治疗师坦露的可能性高出一倍。研究员的终极目标是，任何有无线网络的人都可以通过手提电脑与埃莉沟通。

像埃莉这样的人工智能治疗专家比人的瞬时反应更客观，观察更敏锐，而且他们可以帮助我们变得和他们一样。她使我们与内心批评保持距离，更加明白当下思考的事物。从真正意义上说，埃莉对真实的我们做公正评价，这与出神带来的益处相似——我们能从自身外反思自身。

所以，下次发现我们掉进了无自我的特殊状态，当从清醒时的身份和她舒心畅然的评论中解放出来时，无须震惊或迷惑。埃莉对我们生物特征的公正解读，给我们提供了一个比自我陈述更准确的理解。她能帮助我们缩小里佐所说的“真实自我”和“我们想向世界展现的自己”之间的差距。

此处有预知（但你早已经知道了）

1999年，史蒂芬·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）遇到了一个问题：注如何把菲利普·K.迪克（Phillip K.Dick）的短篇小说《少数派报告》（*Minority Report*）变成卖座电影。21世纪中期，人们开始关注警察惊悚片，《少数派报告》讲述的是可以预测未来的突变人类通过运用他们的“预感”在罪恶发生前将其扼杀。对斯皮尔伯格来说，不幸的是，迪克的书中很少有关于未来世界真实面貌的描述。因此导演汇聚起世界上顶级的未来派艺术家，帮助他从最可信的角度描绘电影故事中的情节画面。

杰伦·拉尼尔（Jaron Lanier）是一位作家兼虚拟现实的先驱者；肖恩·琼斯（Shaun Jones）是美国国防部高级研究计划局的非常规对策计划的首位主管；麻省理工学院的媒体实验室以及比特和原子研究中心的主管都在加利福尼亚州圣塔莫尼卡城的沙特思（Shutters）滨海酒店里欢聚一堂，组成一个秘密智囊团。尽管很少观众记得《少数派报告》里面错综复杂的情节，但几乎所有人记得电影里描绘的世界——主要是因为他们正确地预测了很多未来的事物。在斯皮尔伯格智囊团构想的所有事物中，他们正确地预测了平视显示器、手势命令、无人驾驶车、个性化的影视广告、声控家用电器和犯罪预测分析。

最初，电影背景原本设置在2070年，但后来他们把它拉回到2054年。在他们所有的有根据的推测中，这是最大的错误。他们的推测比实际晚了40年。不仅是对于酷炫的技术如无人驾驶车或平视显示器，而且对于预知本身，都是如此。

2015年，我们受邀来到南加州主办耐克创新小组的一项活动。每年，为了帮助激发他们自己的设计灵感，这个小组进行创造性实地调查旅行，了解其他领域的前沿资讯。在那年，耐克研究人员想了解预感和“集体心流”，以及想知道如何利用预感使他们团队获得更多的集体心流。因此我们设计一个自己的智囊团。我们与来自先进大脑监测机构（Advanced Brain Monitoring）的同事、美国国防部高级研究计划局的部分研究员以及麻省理工学院媒体实验室的计算机黑客一起启程，给耐克窥视一下业已存在但并未广泛普及的未来世界。

假如你回想起艾米·卡迪的体验认知研究、人工智能埃莉以及其他相关事物，它们最大的贡献在于，发现我们的身体、面部表情、姿势和声音都能传达出比我们想象中更多的信息。而且，假如改变那些因素中的任意一项，就可以极大地转换自身的感受以及当下的想法。

这不能不说是一个重大消息。但是我们和耐克一起探讨的比这还要深入，超越了“实时”改变，进入“将来时的”预测——预知本身。

先进大脑监测的创始人克丽丝·贝尔卡（Chris Berka）注开启了这一天，简要概述她的团队的一些研究项目，首先介绍的是他们近期与美国海军共同完成的一项研究。这项研究涉及潜水艇，通常被认为是军队中最艰巨的任务。每次要被关在潜水艇里长达六个月，根本看不到阳光，携带着可以引发第三次世界大战的导弹弹头，这需要特种海军士兵，还需要紧密协调的团队合作以及大量的“集体心流”。问题是，海军几乎不可能预测谁能平安克服各种困难并仍能进入特定区域，而谁会最终在晚餐时用叉子刺伤别人。

所以这就是贝尔卡的团队要着手解决的问题。首先，海军建造一个原尺寸的旱地核潜艇复制品。接下来，先进大脑监测带着一队潜水艇人员，把他们连接到脑电图描记器上以跟踪脑电波以及监控心率变异性（HRV），测量他们的心搏节律的质量，然后让他们参加一个为期16周的训练项目，仿真实际潜水艇工作中出现的所有压力。

仅通过检查每位水手的生物统计轮廓，贝尔卡和她的团队就可以进行跟踪并识别出哪些水手在共同解决问题中会脱颖而出。仅仅依靠这些打印出来的数据资料，他们就可以分辨出仍在四处摸索的新手队伍、开始形成想法的有两年经验的团队，以及表现出色的专家团队。在16周项目完全结束时，他们可以预测——在真正实践的数月前——哪支队伍将能“扳动开关”并一起进入“集体心流”中，而哪支队伍会有在水下一千英尺发疯的风险。通过测量现在的生物统计轮廓，事实上他们能朦胧地看到未来。

不仅军方对寻找更好途径以预测谁会发疯深感兴趣。在巴塞罗那进行的相似的研究中，注西班牙ESADE商学院（曾两度被《华尔街日报》评为世界顶级商学院）的研究员也想知道他们是否可以在他们的

学生远未毕业以前识别出“新兴领导者”。因此贝尔卡和她的团队邀请35名工商管理学硕士，把他们连接到EEG和HRV监视器上，让他们解决一个案例。

再一次，通过仔细审查这些学生的神经生理概况，贝尔卡可以识别出“新兴领导者”——那些人对团队以及决策有特别积极影响力——仅需30分钟。虽然新兴领导者与学生谈话次数的多少或与他们谈话的内容没有相关性，但是他们的神经生理反应与其他同学的神经生理反应有直接联系。变革型领导者不仅可以比绝大部分人更好地调节自己的神经系统，也可以管理其他人的神经系统。

墙上许多钟会与有最大钟摆的钟保持同步。同样地，新领导者可以团结他们整个团队，并创造一股强有力的“集体心流”经历。在西班牙ESADE商学院的本次研究中，这种共同的经历帮助团队找到更具有创造性的、更合乎道德的解决方案（这是教职工和专家组对其做出的评价）。此外，这些年轻领导者能创造一种团队凝聚力，这被证明是在他们日后的职业生涯中高效做出决定的可靠指标。直到现在，这仍是一种潜在的无形能力，而不是可预测的，且肯定不是可训练的能力。

如今，随着神经生物学上取得的进展，我们可以比基本的检测器和计算机程序有更多的方式来绘制和发展这些难以名状的技能。我们对科学的认识已发展到一定程度，即我们不仅可以改变当下的看法和感觉，还可以准确预测还没产生的未来想法和感觉。

神经神学的诞生

安德鲁·纽伯格（Aadrew Newberg）博士看起来并不像个叛逆者。(注)他有一头棕色鬈发，男孩子气的脸庞，待人随和，与其说他像

个学术文化逃犯，不如说他像位足球爸爸。他的举止没有任何一点体现出他会推翻一百年的科学思维。但这恰恰发生了。

在20世纪90年代早期，科学和宗教之间没有任何交流。严肃的研究员不会研究灵性。然而纽伯格有不同的看法。作为宾夕法尼亚大学的神经系统科学家，他深深着迷于现实的根本本性以及我们认为的世界与真实的世界之间的差异。这让他重新考虑了神秘体验——特别是被称为“合一”的体验。

“合一，”纽伯格解释道，“是与万物合为一体的感觉。几乎在每个宗教中都有这个根本的概念。有数千种有关这种体验的描述。假如你都读过这些描述，会发现人们通常认为的统一比他们其他任何经历都‘根本上更真实’，比真实更真实。那么，这是什么意思呢？我认为这意味着，为了回答这个问题，我们需要同时考虑科学和灵性,不能因为后者使作为科学家的我们不舒服就排斥它。”

快速发展的神经成像技术恰好满足了纽伯格的探索需求，例如功能性磁共振成像（fMRI）和正电子发射计算机断层显像（PET）。运用这些技术发展，研究员的研究目标从努力弄清脑部构造变成了努力了解脑部功能。一些问题突然变得显而易见，如当我们开怀大笑时、购物时或处于性高潮时我们的脑袋在想什么。纽伯格认为，假如我们可以解码那些体验，有什么理由无法解码神秘体验呢？有什么理由无法解码合一呢？

那时，这些是引起非议的问题。“当我对这件事感兴趣时，”纽伯格继续说道，“极少数科学家认为神秘体验是真实的。假如告诉一位精神分析学家你与万物融为一体的感觉，你很容易被关进精神病院的软墙房里，而努力对其进行研究则很容易丢掉职位。”

但纽伯格坚持己见，成为首位运用先进的脑成像技术审查神秘体验的研究者。在选择研究对象方面，他选择了方济会修女以及藏传佛

教徒。在强烈祷告时，修女称体验了神秘合一，或者与上帝的爱融为一体。同时，冥想的巅峰时刻，佛教徒进入“完全统一的存在”，或者，就像他们所说的那样，“天人合一”。在这些庄严时刻，纽伯格通过使用单光子发射计算机断层成像（SPECT）拍摄他们脑部照片，来验证那些说法。

扫描显示，右顶叶严重钝化，它是脑部导航系统中一个关键部位。脑部这部分通过判断角度和距离帮助我们进行空间移动。但是，为了做出这些判断，该区域必须首先决定我们的身体最终要到达哪里以及剩下的世界从哪里开始，基本上把自己和他者区分开。

这是一条重要的分界线。患有中风或此区域脑部受损的人连往沙发上一坐都很困难，因为他们不知道他们的腿要摆在哪儿以及沙发从哪里开始。这也是条灵活的边界。当赛车手感觉路面在他们踏板底下，或盲人通过他们的手杖提示来感觉人行道——或者，在这方面，当海豹突击队队员在一次夜间作战与部队会合时——这在一定程度上是因为右顶叶使自身的边界模糊不清。

纽伯格发现的是注意力高度集中时可以使右顶叶停止工作。“这是种高效的交流，”他解释道，“在出神地祷告和冥想时，通常用于划分自我界限的能量，重新分配给注意力。当这种情况发生时，我们不再能区分自己和他者。在那时，就像你大脑感知的那样，已与万物合而为一。”

为了发现灵性下的生物学原理，纽伯格试图填补科学与宗教间的缺口。神秘体验首次被认为并非精神病或神圣介入的症状，而是大脑正常运作的副产品。几乎一夜之间，研究界从不触碰的领域为人们所探索。这就是被称为神经神学领域的起源——通过运用现代脑科学工具以探索宗教体验。

合一仅是一长串如今研究者已解码的体验中的首次体验。“神经神学竟研究了这么多体验，真是令人惊讶，”纽伯格解释道，“不同种类的冥想、吟诵、歌唱、‘心流’、祷告、灵媒、语言难懂的祈祷、催眠心神恍惚、鬼魂附体、灵魂出窍、濒死体验以及现场感——都已经可以运用高性能成像技术对这些一一检测了。”

要了解神经神学的迅速发展，一个不错的方式是回顾沙哈尔·阿兹（Shahar Arzy）博士的研究，他是耶路撒冷希伯来大学的神经精神病学实验室主任，是一名追寻纽伯格步伐的研究者。当纽伯格深深被一种更广为传播的神秘体验（合一）吸引时，2011年，阿兹却对其中一种最鲜为人知的神秘体验兴趣盎然[注]：幽灵体验，或者看到一个人的二重身。

早在13世纪，犹太神秘主义者亚伯拉罕·阿布拉菲亚（Abraham Abulafia）[注]，“出神的卡巴拉”的创建者，开发了一个据说可以产生这种体验的冥想系统。结合一系列详尽的说明，这种方法不仅创造了一个酷似活人的幽灵，而且据阿布拉菲亚称，也可以促使你向它提问并寻找指引。

在纽伯格的顶叶研究基础上，阿兹对仅在其旁边的脑部区域进行理论推理——颞部顶骨连接部位——可能是这个部位产生了这种酷似活人的幽灵效果。通过整合有关视觉、触觉、平衡感和时间感的数据，这部分的脑部回答了该问题：我现在在哪里？阿兹怀疑阿布拉菲亚的方法是故意扰乱这项功能的。

卡巴拉的方式包括呼吸、形象化和祷告，还有一系列的头部运动：当你说出上帝名字的第一个字母时，慢慢将你的脸部面向天空；当你说出第二个字母时，像一只啄木鸟一般向后猛推脖子，向前猛推头部。“颞部顶骨连接部位在处理动作区域的正上方，”阿兹解释

道，“这些头部运动可能使这个区域发送错误的体位信息，同时可以增强形象化、冥想的（状态改变）效果，产生二重身的幽灵体验。”

阿兹在运用功能性磁共振成像检测一位看到自己二重身的患癫痫的女孩时，证实了自己的预感。扫描显示她的颞部顶骨连接部位受创，给之前的神秘体验提供了一个神经学上的解释。接着他也发现一种在健康人身上产生这种效果的方式。注通过运用虚拟现实，促使观众不断切换他们两个版本的形象，他创造了一种阿布拉菲亚冥想的高技术升级版。这真的奏效了。几乎瞬间，研究对象不再能分辨哪个是真实的自己，哪个是高仿的酷似他们的幽灵——这无须任何的信仰或实践。

自纽伯格创建神经神学的15年以来，我们从最初对这些效果的调查，发展到能随心所欲对其再现的阶段。这两种进展都让我们对出神的运作方式有了更清晰的了解——从本质上说，是那些演进了数千年的深奥技术，出现了指南性质的克里夫笔记（Clif Notes）版本。想一想在绝大多数的宗教中都有与圣人相遇的冗长诀窍。其中规定了数百种要素：食物、穿衣、结婚配偶、行为举止、信仰，当然还包括修行方式。但在这整条清单中，只有一小部分的“有效成分”能可靠地影响大脑功能和转变意识。

神经神学让我们证实了哪种要素在确切起作用。戴维·布鲁克斯（David Brooks）在《纽约时报》中写道：“科学和神秘主义出乎意料地携手合作，相互促进。这必定将带来新运动，即强调自我超越却不太信任神法或天启……我们正处于一场科学革命中，必将带来巨大的文化效应。”

很可能是异常巨大的文化效应。因为这场运动不限于特定宗教派别，比业已存在的东正教曾拥有的受众面要广。当然，无神论者利用神秘体验下有神经运作的事实，宣称灵性只是大脑玩的小把戏。但神

经神学在信仰问题上采取中立的态度。所有的研究要证明的是这些宗教体验受生物体的影响和调节。如果你是信徒，便会使你更深入地了解与神灵接触的方法。如果你不是信徒，这向你提供一种可以运用的转换意识工具。无论哪种情况，这些进步不仅仅提供了一种出神的学术解释，并且向使用者提供了一本达到这种状态的操作手册。

从操作系统到用户界面

亚伯拉罕·马斯洛曾有一句名言[注]：“当你得到的只有锤子时，所有的问题看上去就像一颗钉子。”他的意思是，当解决问题时，我们倾向拘泥于以预期的方式运用熟悉的工具。表示这一含义的术语是“工具定律”。给人们一个锤子，他们真的会找钉子敲打。但是给他们一个问题，其中需要他们改变锤子的用途，使它成为门挡，或一个钟摆上的重锤，或一个印第安战斧，而你会通常看到，人们只是茫然地凝视着你。

当涉及思想时，我们或许也会面对类似的情况。至少可以追溯到法国的启蒙运动和笛卡尔的“我思故我在”，我们一直依赖于自身的理性——心理学家称之为我们的“自我”——来主持一切。这是像马斯洛锤子般的反应。我们努力通过思考解决所遇到的每件事。

然而我们知道，这并不奏效，甚至扫一眼今天可怕的心理健康数据——如今四名美国人中就有一名服用精神病药物[注]；10~78岁人群中自杀率不断上升[注]——由此可知，如今，我们的心理负担实在太重了，甚至濒临心理崩溃。因此，是时候反思所有那些思想了。

随着神经生物学近期取得的进展，如今我们有了更多的选择：体验认知告诉我们怎样通过身体活动来影响我们的大脑和思想。人工智能治疗证明，潜意识表达可以比我们自己更准确地反映我们的内在状

态。预感证明，可以通过跟踪（并甚至改变）当下的生物统计以预测我们的感受和想法。神经神学融合了所有这些发现，仅通过反向推导神经生理过程，就可以让我们逆向重现完整的特殊状态。

与把我们的心理当作公认的操作系统不同的是，我们可以改变其功能，使它更像一个用户界面——这种容易使用的仪表板在所有其他更复杂的程序之上。通过把思想当作仪表板，把不同意识状态当作被审慎使用的应用，就可以跳过许多心理故事，更快地得到结果，而且通常会经历更少沮丧。

以现代世界上最平常的小病为例——轻度抑郁到中度抑郁。我们可以扫视一下用户界面，选择其他的代替事物，而非无精打采地四处徘徊，盼望病情能自己好转。我们可以踏上跑步机注（研究证明运动可以有效减缓除重度以外的其他程度的抑郁症），或摄取自然太阳光注（70%的美国人缺少维生素D，它直接影响到情绪），或冥想15分钟注[《美国医学协会杂志》（*the Journal of the American Medical Association*）上的一篇文章发现它与选择性5-羟色胺再摄取抑制剂有相同效力却没有副作用]，这些方法中没有任何一项需要思考我们的思维方式，但每一种方法都能极大地改变我们的心情。

我们不仅可以在个人生活，而且可以在职业生涯中做出这些选择。我们可以看一看艾米·卡迪的著作，然后站起来，深呼吸，给低皮质醇注入能量，提升睾丸素，带来更多自信，而非紧张地等待一个工作面试或者过分担心所有可能出错的事。我们可以放弃阅读时髦的领导力书籍，也可以放弃制定开除员工的新任务说明，转而跟随西班牙ESADE商学院的指引，运用神经反馈增强团队凝聚力，促进召开更多富有成效的战略会议。

但我们中的绝大多数人受到挑战时并不会做上述任何一件事。我们会思考更多、谈论更多并感到更多压力。我们会一直等待，直到感

觉好一点后才在太阳底下漫步，而不是为了改变心情而在太阳底下漫步。我们会一直等待，直到得到工作机会，昂首站立后（而不是之前）才去放松心情。

这是因为，首先，重新调整顺序，从操作系统变成用户界面会让人晕头转向。假如我可以通过故意改变自身的神经生理以改变“自身思想的墙纸”——我的呼吸、我的姿态、我的灵感，或任何其他干扰——那些我一直以来告诉自己的故事于我而言有什么益处呢？假如我不是我的思想，那我究竟是谁呢？

这种观点，即我们的自我意识不是第一要务或万物终结，在20世纪60年代来到加利福尼亚州前，曾数个世纪以来弥漫于整个亚洲。印度教的宗教教师和僧侣坚称该想法是虚妄的，自我意识消亡会伴随着佛教的涅槃。但是，对现代的美国人来说，所有那些诚挚的（有时是愚蠢的）超越自我的想法是不实际的。为了让今天快节奏的世界更有意义，我们需要运用自我意识带领自身构建关系、承担责任，而不需要像使用马斯洛的锤子那样使用自我意识，即不必把周围的任何事物都转变成需要打击的心理问题。

反之，我们可以跳出自身充满故事的思想，站在一个新高度，只需监管我们神经生物范畴中的旋钮和杠杆。虽然这似乎难以置信，但已经有人在这方面做得相当出色。藏地高僧几乎能随心所欲地关闭他们的默认模式网络（或内心思绪）[注]，海豹突击队的狙击手在锁定目标前把脑电波转变成α频率[注]，极限运动员在跳进山里或海浪前会抚平心律。他们故意结束有意识大脑的运行，让工作方式变得更高效和有效，而他们之所以能做到这一点，运用的正是与大多数人所学背道而驰的方法。

这又让我们回到出神。当我们跳出传统的自我意识，体验到转变状态的丰富感受时，升级软件变得至关重要。我们曾认为，那些穿着

男式晚礼服的伪装者形象就是我们自己（直到突然意识到其实并不是），实际上，那些形象不能局限或定义我们。“在行动中进行自我判断[注]需要一种与那些现场事件拉开距离的能力”，哈佛大学商学院的教授罗恩·海费茨（Ron Heifetz）坚称，“‘站在阳台上’……（提供了）你所需的距离视角，去看清真正发生了什么。”

而这就是从操作系统发展到用户界面带来的益处：站在阳台上看更广阔的风景。当我们频繁地看到更多“真正发生了什么”时，便可以把自己从自身的心理局限中解放出来。我们能更好地运用自我意识，去调节自身神经生物活动及体验，从而训练大脑去发现自身的思想。

---

1. Raff Viton and Michael Maddock,“Innovating Outside the Jar,” Bloomberg,July 29,2008.
2. Julia Neel,“The Oscars 2011,” *Vogue*,March 1,2011.
3. Lenny Bernstein,“Using Botox to Treat Depression.Seriously,” *Washington Post*,May 7,2014.
4. Pamela Paul,“With Botox,Looking Good and Feeling Less,” *New York Times*,June 17,2011.
5. Paul Ekman,*Emotions Revealed*（New York:Holt,2007）,pp.1-16.
6. Jack Meserve,“Your Brain and Your Body Are One and the Same,” *New York*,November 19,2015.
7. 了解体验认知其中一个最大的突破，请查阅Guy Claxton,*Intelligence in the Flesh*（New Haven,CT:Yale University Press,2015）.Also see Samuel McNerney,“A Brief Guide to Embodied Cognition,” *Scientific American*,November 4,2011。
8. Lawrence Williams and John Bargh,“Experiencing Physical Warmth Pro-motes Interpersonal Warmth,” *Science*,October 24,2008,pp.606-7.
9. https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=enhot and Amy Cuddy,Presence:*Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges*（New York:Little,Brown,2015）.
10. Author interview with Jimmy Chin,2013.

11. Peter Strick et al.,“Motor,Cognitive,and Affective Areas of Cerebral Cortex Influence the Adrenal Medulla,”PNAS 113,no.35（2016）:9922-27.

12. 查看工作中的埃莉，请登录https://www.youtube.com/watch?v=ejczMs6b1Q4。

13. 对斯基普·里佐的访谈，2015。

14. Tanya Abrams,“Virtual Humans Inspire Patients to Open Up,USC Study Suggests,”*USC News*,July 9,2014.

15. “Inside *Minority Report's* Idea Summit,Visionaries Saw The Future,”Wired.com,June 6,2012,https://www.wired.com/2012/06/minorityreport-idea-summit/.

16. 对克丽丝·贝尔卡的作者访谈，2015。

17. 对克丽丝·贝尔卡的作者采访，2015。虽然ESADE还没出版他们的研究结果，但托马斯·马克（Thomas Maak），ESADE人员管理和组织教授，就此研究做了2013 TEDx演讲：https://www.youtube.com/watch?v=CvOLbYChYcw&spfreload=5。

18. 对安德鲁·纽伯格的作者采访，2015-16。也请查阅“The Neurology of Spiritual Experience,”HPlus,September 16,2009。如果你对神经神学的早期研究非常感兴趣，请查阅Andrew Newberg and Mark Waldman,How God Changes the Brain（New York:Ballantine Books,2010）。更多专业信息请看Andrew Newberg,*Principles of Neurotheology*（Burlington,VT:Ashgate,2010）。

19. 对沙哈尔·阿兹的作者采访，2016。也请查阅Shahar Arzy and Moshe Idel,Kabbalah:A Neurocognitive Approach to Mystical Experiences（New Haven,CT:Yale University Press,2015）。此外，获取更多有关大脑产生自检镜现象（体外体验、看到酷似活人的幽灵体验）能力的一般性研究信息，请查阅Anil Ananthaswamy,*The Man Who Wasn't There:Investigations into the Strange New Science of the Self*（New York:Dutton,2015）。

20. 阿布拉非亚是犹太神秘主义中最有趣的人物之一。已经记载了许多他的事迹，您可从此文献开始了解：Moshe Idel,*The Mystical Experience in Abraham Abulafia*（Albany:State University of New York Press,1987）。

21. 这项实验的确是奥拉夫·布兰科（Olaf Blanke）一项较早期研究的变异版本（阿兹的博士论文导师）。请查阅Olaf Blanke,Bigna Lenggenhager,and Jane Aspel,“Keeping in Touch with One's Self:Multisensory Mechanisms of Self Consciousness,”*PloS One*,August 5,2009,http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0006488。

22. Abraham Maslow,*The Psychology of Science*:A Reconnaissance（Chapel Hill,NC:Maurice Bassett,2004）,p.15.

23. “Total Number of People Taking Psychiatric Drugs in the United States,” *CCHR International*,https://www.cchrint.org/psychiatric-drugs/people-taking-psychiatric-drugs/.

24. Sally Curtin,Margaret Warner,and Holly Hedegaard,“Increases in Suicide in the United States,1999-2014,”NCHS Data Brief No.241,April 2016,http://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db241.htm.

25. 此项数据具有压倒性。若想获得一份真实可靠的概述，请查阅John Ratey and Eric Hagerman,Spark:*The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*（New York:Little,Brown,2013）。

26. Michael Holick,“Vitamin D Deficiency,”*New England Journal of Medicine* 357（2007）:266-81.

27. Jennifer Haythornthwaite et al.,“Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being:A Systematic Review and Meta-analysis,”JAMA Internal Medicine 174,no.3（2014）:357-68.

28. Judson Brewer et al.,“Meditation Experience Is Associated with Difference in Default Mode Network Activity and Connectivity,”*PNAS* 108,No.50（December 13,2011）:20254-59.

29. 这来自克丽丝·贝尔卡和她的团队在先进大脑监测中的研究。Berka就此研究做了精彩的TED演讲：https://www.youtube.com/watch?v=rBt7LMrIkxg。

30. Ron Heifetz,Marty Linsky,and Alexander Gradshow,*The Practice of Adaptive Leadership*（Boston:Harvard Business Press,p.7.

第六章　药理学

每个人一定都飘飘欲仙了

2012年，非洲东南海岸线的海域旁，艾美奖得主野生动物摄影师约翰·唐纳（John Downer）搭设了一系列隐形摄像头，以捕捉宽吻海豚在自然栖息地的镜头。他用的是水下摄像机，把其中一些伪装成枪乌贼，另一些则掩饰成一些鱼类，有的甚至装扮成海龟。所有这一切都是为了希望能比运用传统摄影设备捕捉到动物更放松的活动镜头。这种方法真的很奏效。在唐纳的镜头中海豚真的看起来比平时更放松——简直放松太多了。

之所以看起来放松，是因为海豚就像高空中的风筝一般游在河豚鱼之上。第一次被摄像机捕捉到时，一只海豚把河豚鱼从海底抓起来，考虑了一会儿后便将它丢给同群中的另一只海豚。有那么一会儿，似乎这些海豚正在玩一种水底接球游戏，但没过一会儿，这条惊慌失措的河豚鱼第一次开启自我保护机制：释放一团淡黄色的致命神经毒素。而接下来发生的事，看起来像是海豚计划好的一样。

虽然大剂量是致命的，但一小团神经毒素无伤大雅，且会带来强有力的意识转变，使海豚进入一种像出了神的状态。摄入一些后，在唐纳捕捉的镜头下，海豚挤作一团，脸上露出微笑，尾部指向海底，鼻子滑动水面。“它们到处闲逛，鼻子浮在水面，似乎被自己的倒影迷倒了，”[注]唐纳向《国际财经时报》（*International Business Times*）说道，“这使我们想起几年前掀起的狂潮，人们舔舐蟾蜍以感受快感。”

这些影片公开后引起了不小的骚动。一些标题，如[注]“极度兴奋的海豚是否给‘吞云吐雾’赋予一种全新的意义？”广为流传，Youtube视频网站上的收看量飙升到数百万。但是，真的，极度兴奋的海豚不应使任何人感到惊讶。

精神病药理学家曾在过去数十年中[注]一一列出野生动物转变意识的方法，且他们发现动物有众多的方法。狗通过舔舐蟾蜍感受快感，马吃了北美疯草会发疯，山羊通过吞食有魔力的蘑菇，鸟类通过咀嚼大麻种子而欢唱，猫喜欢樟脑草，小袋鼠通过毁坏稻田，驯鹿沉迷于蛤蟆菌，狒狒喜欢伊博格碱，绵羊因食用致幻的地衣而欢呼雀跃，大象通过食用发酵的水果会变得陶醉（甚至人们已经知道，它们还是会袭击啤酒厂）。

这些行为在动物中过于寻常，以至研究员开始相信，就像加利福尼亚大学洛杉矶分校的精神病药理学家罗纳德·K.西格尔（Ronald K.Siegel）在他的著作《陶醉》（*Intoxication*）中指出的那样：“觅药行为和吸毒行为[注]在生物学上来说是平常行为……在某种意义上，动物间寻找致醉药物是一种常规行为而不是例外情况。”这使得西格尔得出有争议的结论：“寻找致醉药物是生物的原始推动力。”

我们挣脱自我的欲望如此强烈，以至成为“第四种力量”，这种行为塑造力与我们前三种力量一样强大——对食物、水以及性的渴望。更大的问题是其原因。陶醉，无论对于动物还是人类来说，都不是求生存的上策。“陶醉鸟类的尸体[注]凌乱地躺在公路上，”西格尔承认道，“猫由于对致喜植物上瘾，要付出脑部受损的代价。奶牛被这类草染指后很可能会死亡……思维混乱的猴子忽视了幼崽，从安全的丛林中闲逛出来。人类也是如此。”

但是如果转变意识的物质如此危险，为什么还有物种愿意冒这种风险呢？如果进化的目标是生存和繁殖，威胁这种任务的行为应随着

时间流逝而被抹去。但事实是，致幻药在亚马孙雨林中使用得与在洛杉矶街道上同样普遍，意味着它能达到某种进化目的。研究者思考这个问题已有一段时间了，他们得出的结论是进入陶醉的状态的确发挥了强有力的进化作用——“去模式”。

在自然界，动物通常陷入发情期，不断重复同样的动作，却得到越来越少的回应。但是解读这种行为并非易事。“交流的原则更倾向于严格死板地保持已有的计划和模式，”意大利民族植物学家乔治·萨莫里尼（Giorgio Samorini）在他的著作《动物与迷幻剂》（*Animals and Psychedelics*）中写道，“但是改变这种行为模式（寻找新的方法）需要去模式的工具……它能对抗——至少在某些确定的时刻——交流的原则。[注]这就是我对寻药行为与吸毒行为的看法，无论对于人类还是对于动物，他们都享受与……去模式密切联系。”

用更当代的术语来说，西格尔和萨莫里尼都认为动物服用影响精神状态的植物是因为它们推崇“横向思考”，或者通过间接和富有创造性的方式解决问题。横向思考法涉及想法间的大步直觉跳跃。这些打破常规的思考远不只是一种交流进步，而且在普通的清醒意识下是很难做到的。由于我们永远都看守着自身的思想，疯狂的计划或不切实际的想法远未被派上用场就会被过滤掉。但是陶醉状态减少了那些束缚。

而且在进化过程中，陶醉状态使所有攸关方获益。在著作《植物的欲望》（*The Botany of Desire*）中，迈克尔·波伦认为共同进化——两种不同的物种来到一起，通常它们并不自知，以提升各自的利益——也扩展到人类和致幻植物之间。作为对帮助转变思维的植物繁殖并战胜其他物种的报答，这些植物已进化出更强有力的精神物质供我们享用。“植物，”波伦在一篇近期的文章中解释道，“不断进化以满足我们的欲望[注]……（作为报答）我们给它们提供更多栖息地，

并且把它们的基因撒遍全球。这就是我所指的‘植物的欲望’。我们的欲望……陶醉的欲望，转变意识的欲望，在自然历史上是一种强大的力量。”

但仍有一些限制因素长期以来控制着这种共同进化的力量。第一个限制因素是位置。大象是酒鬼而不是瘾君子，因为可卡因是在安第斯山脉而不在非洲生长。狒狒从未尝过北极冻土上的蘑菇而只能依赖伊博格碱进入陶醉状态。海豚与致命毒素调情，因为它们无法获得其他的烈酒。同样地，人类主要受限于地理位置。在全球贸易和旅行产生以前，我们可以使用的物质都生长在我们周围。

第二个限制因素是文化。人类学家已发现只要一种本土致幻药在传统上被奉作神圣，人们就想进口这种药物。“绝大部分的文化，”波伦解释道，“好奇地推崇一种或两种用于此用途的植物，[注]却谴责其他植物。他们盲目地迷恋一种却禁止其他种类。”

这解释了为什么当方济会的牧师来到墨西哥[注]发现皮约特仙人掌在本土宗教中处于中心地位时，他们全面禁止食用这种植物，强制推行他们喜欢的圣餐葡萄酒（尽管会给本土人民带来灾难性后果，因为他们缺少一种代谢乙醇的酶）。相反，根据1920年的《禁酒法》（*Prohibition America*）[注]，种植苹果——它可以发酵成烈性苹果酒——是违法行为，但麻醉剂和大麻可在本地药房中出售。

地理位置和文化，这两种因素共同阻止我们充分表达“第四种进化力量”，即无法抑制的、想要寻找意识特殊状态的欲望。此外，由于不同的化合物会触发不同的状态（而且服用这些物质会带来独特新奇的信息流），因而这些限制因素阻碍了我们获得不同类认识的“重建模式”益处。

但是药理学——确切地说，一个专攻对精神起特殊作用的化合物的药理学分支学科——改变了游戏规则。它让我们比从前接触到更多

的物质，向我们提供了更多元的数据来思考。或许没有谁比叛徒化学家亚历山大·舒尔金（Alexander Shulgin）在重写那些规则上发挥更大的作用了。

致幻剂界的苹果佬

亚历山大·舒尔金在他的职业生涯中有许多称呼。《连线》（*Wired*）给他起了个绰号“X教授”㊟，而《纽约时报》则喜欢称他为“迷幻教授”㊟。由于他身材魁梧，顶着一头触目惊心的白发，长着一团浓密的络腮胡子，人们常称他为“甘道夫”㊟。舒尔金更正式的称呼是“天才生物化学家”“先驱精神病药理学家”，而美国禁毒署（DEA）对他的称呼却为“危险的罪犯”。那他的朋友是怎么称呼他的呢？他们称他为“萨沙”。

萨沙·舒尔金（Sasha Shulgin）于1925年出生在加利福尼亚州伯克利市。㊟他堪称天才男孩，15岁时获得哈佛大学全额奖学金攻读化学专业，但几个学期后就辍学加入美国海军。第二次世界大战结束后，他重拾了这份兴趣，在加利福尼亚大学伯克利分校获得博士学位，之后在陶氏化学公司做高级研究员。正是在那里，他取得了两项影响他一生的发现。

第一项发现是自克威（Zectran），一种可生物降解的杀虫剂，对于公司来说是一种高盈利产品。第二项发现是酶斯卡灵，在陶氏公司工作时他首次体验该药物。他很震惊，如此一点白粉末竟可带来如此大的反应。“我发现我体内有另一番天地。”他说。㊟此后，弄清楚这些特殊世界成为他生活的中心探索内容。

“萨沙的兴趣在于，”约翰·霍普金斯大学精神病药理学专家罗兰·格里菲思解释道㊟，“通过改进这些（迷幻剂）分子以产生相异

并有趣的效应，从而探索世界以及人类条件的极限。从根本上来说，那真的就是临床药理学的研究内容。我们正在研究人类有机体的本质。”

在他发现了轰动世界的杀虫剂后，陶氏公司给予舒尔金研究自己感兴趣领域的自由。不出意料的是，他选择关注精神病学，从墨斯卡林开始研究，每次改进其中的一个原子，便以身试药。在今天这或许听起来有点另类，但在过去一个世纪中的绝大部分时间中，在自己身上进行测试是神经药物学的标准。舒尔金就着酒服用了该药物。他尝试了他能创造出来的各种墨斯卡林，然后继续研究其他化合物。

在20世纪60年代的混乱时期，他仍继续这些实验研究，而陶氏公司管理者因为拥有政府竭力禁止的毒品专利而越来越坐立不安。当舒尔金的强效苯丙胺DOM配方被地下化学家复制并出售给毫无提防的嬉皮士时——这引起了全国范围内的急诊数量激增——公司达到了崩溃点。他们感觉是时候与舒尔金分道扬镳了。

因此舒尔金开始进行私人研究，成为一名非常独立的承包人。把一个旧院落棚屋改造成实验室后，他重拾之前丢下的工作：构造和测试新的致幻药物。1966年他第一次搭建他的后院工作室。从1966年起至2014年去世的这段时间，舒尔金成为历史上较高产的心理航员（内心探险家）之一。他研发了超过200种化合物，首先以身试药，然后在他的妻子安（Ann）身上实验，最后在他的一小群作为他“研究团队”的朋友身上进行实验。为了全面认识他的成就，20世纪50年代，他研发了大约20种知名致幻剂，包括LSD、赛洛西宾和二甲基色胺。到20世纪80年代，舒尔金把研发成果清单拓展到超过200种。

在所有的这些实验中，舒尔金最著名的成果是再合成的MDMA，这种化合物于1912年首次由德国制药公司默克研发，这种药物能高效地提升同感能力，并告诉一些精神科医生它有治疗潜力。那些朋友在他们身上进行了实验，并对药效印象深刻。他们开始将其用于治疗病

患，那些病患也告诉他们的朋友药物疗效神奇。很快，这个消息传遍大街小巷，这是种药丸外壳包裹下的爱的炸弹，于是产生了“致幻药热”。

舒尔金也研制出兴奋剂、镇静剂、催情剂，还有一堆更奇怪的化学药品：延缓时间的药物、推进时间的药物、引起强烈情绪反应的药物，还有完全浇灭感觉的药物。此外，他还独创了舒尔金评定量表[注]，这是一个6级系统，从“没有结果”的负分到“罕见珍贵的超越状态”的4个+，他还做了大量记录。“服用22毫克”[注]，他描述着致幻剂2C-2T，“它起效很慢。1个+代表一小时后起效，若还要再过一个小时才起效就标记成+++。非常生动梦幻的图像……服用赛洛西宾会浮现灰黄色的图案。服用大约四小时后会出现急性腹泻，但没有出现其他明显的身体上的问题。令人愉快的性欲感受（舒尔金描述性质量的术语）。能良好地用于许多未知的潜在用途……下次最好试一下20毫克。”

令人震惊的是，舒尔金是在完全忽视法律的状态下进行这些研究。为了合法地测试这些物质，他从美国缉毒局获得一个管制类药物I许可证，一个合法药物生产证书（这让他得以获得最高限制等级的药物）。在此过程中，他与鲍勃·塞杰（Bob Sager）结成好友，塞杰是美国缉毒局西方实验室的主任。舒尔金开始负责为情报员举办研讨会，给他们提供样品，有时在法庭上为他们做证。1988年，他撰写了该领域首本最权威的参考书《管制药物：联邦禁毒法的化学和法律指南》（*Controlled Substances:Chemical and Legal Guide to Federal Drug Laws*），这本书也为他赢得了几项执法奖。

舒尔金留下的财富主要体现在几种不同的书上。首先是《我熟知并热爱的苯乙胺药物》（*PIHKAL*）[注]，可作为研究包括墨斯卡林和2C-B致幻剂的参考书。这本书是由他和他的妻子共同编著并在1991年出版，内容分成两个部分。第一部分是有关这对夫妻小说化的自传。

第二部分是有关179种致幻剂的详细描述，还包括进行合成、生物鉴定、控制剂量、计算持续时间的具体步骤以及其法律地位和评论——心理航员起飞所需的一切东西。

第二本书是在1998年出版《我熟知并热爱的色胺药物》（TIHKAL）[注]，色胺指的是LSD、二甲基色胺和伊博格碱。在这本书中，舒尔金夫妇具体描述了新增55种物质的性状，并给予更多的评论。“谨慎地使用它们，”他们写道，“心怀崇敬地使用它们，因为它们可以使你转变意识，而你也获得一种特别的研究工具。假如星期天晚上你为了激起性欲而服用致幻药却弄得到处砰砰作响，你会进入一个非常糟糕的状态……”

他们的警告无法阻止不可避免的四处乱撞，也不可避免可预测的结果。在他们出版《我熟知并热爱的色胺药物》两年后，理查德·迈耶斯（Richard Meyers），美国缉毒局旧金山办公室的发言人[注]告诉记者：“我们认为那些书就像是制造违法毒品的烹饪书。情报员告诉我在他们搜查的秘密实验室中就发现了这些书籍的复印本。”他们搜查了舒尔金的实验室，因违反合同对他处以25000美元罚款，并吊销了他的管制类药物I许可证。

虽然不同的政府情报员在接下来的日子里继续对舒尔金监视，但他从未受到犯罪指控。而据致幻剂研究非营利组织MAPS的创始人瑞克·多布林（Rick Doblin）的解释，他也从未后悔他所做的决定。

“萨沙，”杜勃林说道，“强烈推崇个人自由。他觉得这些扩大意识的经历对于世界精神和情感进步至关重要。他决定分享他的研究成果，是源于他真正的恐惧，害怕他会带着如此大量的知识辞世。甚至在出版《我熟知并热爱的苯乙胺药物》前，萨沙曾有把它变成公共资源的冲动。他会把资源给任何询问他的人，无论他们是美国缉毒局的情报员还是地下致幻剂化学家。但政府在该书出版后才对其镇压，

如同亡羊补牢。研究成果就在这里，而萨沙知道，即使当今的风气敌视这些物质，但在未来的某个时候会发生改变，他的成果也会变得价值连城。”

通过出版他的致幻剂“烹饪书”，舒尔金超越了地理和文化对植物的欲望的限制。通过把“烹饪书”变成公共资源，他传播了数百种调查意识的工具，改变了无数个生命。“每个人都知道舒尔金夫妇，”(注)迪菲睿（Teafaerie）是他们夫妻两人的密友，她在广为流传的文章《天才不退休》（*No Retirement Plan for Wizards*）中写道，“似乎任何评论都不可能夸大他们对迷幻文化以及对人类社会结构的贡献。他们不仅给我们带来绝大部分广受欢迎的基础胺，而且以身试药，出版详尽的笔记，这样我们才能从他们突破性的发现中获益。萨沙是最伟大的精神病药理学家之一，安则是同感辅助疗法领域的先驱。他们的爱情故事激励了无数的人。而这还只是开始。”

这是你麻醉了的大脑

尽管舒尔金确实启动了致幻剂相关的工作，但受其影响的主要是社会边缘领域——执法和反主流文化领域。把他的影响直接带到主流文化中的，是以罗宾·卡哈特-哈里斯（Robin Carhart-Harris）为代表的下一代致幻剂研究员。

卡哈特-哈里斯一开始对转变意识药物并不感兴趣。(注)最初在英格兰布鲁内尔大学获得精神分析硕士学位时，他对潜意识较为感兴趣。“似乎我们大脑内有一部分控制着我们如此多的行为，”他解释道，“但是它难以研究。在一次课堂上，班长滔滔不绝地讲述接触它的方法——自由联想、析梦、催眠、笨拙行为、口误，没有一种方法是非常奏效的。除了做梦，它们都是间接方法。当我们睡觉时就会做

梦，所以我们只能得到梦境过后的报告。如果想在这个问题上取得进展，我们必须找到一种更好的方法探索潜意识。”

在他寻找更好方法的过程中，卡哈特-哈里斯阅读了心理学家斯坦尼斯拉夫·格罗夫（Stanislav Grof）的经典著作《人类潜意识的领域：LSD研究评论》（*Realms of the Human Unconscious:Observations from LSD Research*）。格罗夫的一个主要观点是，当我们处于迷幻状态时，自我防卫意识已经降到很低，因而几乎可以直接接触到潜意识。这使他恍然大悟。卡哈特-哈里斯有如功能性磁共振成像这样的研究工具，因而可以利用工具触及潜意识——他可以实时照出潜意识的照片。

当他攻读完硕士学位后改了行，加入到布鲁内尔大学的大卫·纳特的实验室（我们在第三章曾介绍这位精神病药理学家），学习利用神经影像方法进行睡眠研究的基本知识，以及通过形成MDMA神经影像的方法进行首次致幻剂研究。2009年，他成为帝国理工学院致幻剂研究主管，是历史上第二位运用功能磁共振成像探索赛洛西宾对神经的影响、[注]首位探索LSD的先驱。[注]

这些都是重要的里程碑。“对于神经科学而言，相当于希格斯玻色子（Higgs boson）对粒子物理学那般举足轻重，”[注]大卫·纳特告诉《卫报》，“我们不知道这些深远的影响是如何产生的。研究它太困难了。有的科学家被需要克服的无数障碍吓得闻风丧胆，有的却根本不费心去克服它们。”

更重要的是，首次神经影像研究所揭示的中间地带是萨沙·舒尔金从未探索的地带。舒尔金在更大范围内向我们提供了用来评估的化学物，还提供了服药症状的主观报告。而卡哈特-哈里斯填补了舒尔金留下的研究缺口，他向我们展示了脑内发生着什么，阐明了舒尔金主观报告下的神经机制。

这些新发现的机制更加阐明了出神的两个根本特征：无自我性和丰富性。在本书前面的章节中，我们探讨了脑部关键部分如何进行钝化作用，称为“瞬时脑前额叶功能低下”的状态，是导致无自我的主要原因。卡哈特-哈里斯对此深入探讨，帮助确定脑部究竟哪些部分参与了此过程。“许多早期的有关转换意识的神经影像研究给我们提供了脑部静态图片。因此我们可以建立联系：当我们服用LSD时，这个区域出现钝化；当我们冥想时，那个区域出现钝化。但技术进步了，如今我们可以拍摄动态照片。我们就是用这种方法得知失去自我意识不仅仅意味着特定区域钝化，它还有更多含义，如同整个网络都钝化了。”

对网络解体来说，其中一个最重要的网络是默认模式网络。这个网络主管心不在焉和做白日梦的脑部状态，当我们醒着却没有专注于工作时，该网络就活跃起来。它是我们纷繁思绪以及种种忧愁的来源。但是，像许多其他脑系统一样，默认模式网络是脆弱的。只要在一些节点上出现小小问题就足以使网络瘫痪。“早期的心理学家使用如‘自我瓦解’的术语来描述改变状态的影响”，卡哈特-哈里斯说，“他们比想象中更正确。自我真的仅仅是一个网络，一些事物，如致幻剂、心流和冥想，会对那些联系造成损害。它们实际上瓦解着网络。”

卡哈特-哈里斯及其团队的第二个重要发现是创造了新网络。扫描发现致幻剂创造了脑部遥远区域间的高度同步联系。我们通常不会创造这些类型的联系。詹姆斯·法迪曼（James Fadiman）等研究者发现致幻剂可以提升解决方案的创造性，而这些遥远的联系就是其原因。就像卡哈特-哈里斯解释的那样：“（先前研究）介绍了与致幻剂相关的思想扩张，而我们在研究中做的工作，就是开始确认这种思想扩张的生物基础。”

卡哈特-哈里斯开始着手拍摄潜意识的实时照片，当他拍到照片后，发现潜意识会积极地寻找新思想。这个发现有助于使这些药品合法化，成为提升解疑能力的工具。卡哈特-哈里斯认为这来得正是时候。

“许多人一直指出，现代世界处于危机之中。我不确定是否同意那些最悲观的评价，但我知道需要十分灵活的思维来解决复杂的问题。所以我认为，所有的研究都恰逢其时。它让我们不那么害怕强大的解疑工具。展望未来，我预感这种工具十分重要。”

超空间词汇表

1823年9月22日，一个17岁的来自纽约曼彻斯特的名为约瑟夫·史密斯（Joseph Smith）[注]的农场男孩做了一个奇怪的梦，梦到一位称为摩门（Moroni）的天使。这位天使告诉他，在他房子后的山顶上藏着宝藏。一醒来，史密斯就爬上那座山，心存疑虑地来到山顶，挖出了一本金页书。它由三个“D”形环捆绑起来，用奇怪的象形文字撰写，后来他把它描述成“改良版埃及文”，其中包含一个会改变美国历史的预言。

这本书讲述的是一个迷失的以色列部落在公元前600年漂洋过海来到北美洲，描述了一个称为摩门的先知以及耶稣再现的情况。如果这是真的，这些预言会从头改写近乎200年的正统基督教。

但还有个小问题：证据。这位天使不让史密斯把金页书带下“摩门山”。事实上，等到史密斯把天启翻译出来并在几年后把它出版成《摩门山上的书》时，我们已无法再找到那本金页书了。史密斯称那位天使永远地带走了它。

虽然史密斯的许多同年代人怀疑这个故事的真实性，而且后来的学者也找不到证据来证明北美洲出现过存在“改良版埃及文”的文明，但对信徒来说，史密斯的描述如同福音一般。他的顿悟如此引人入胜，已启发产生了美国历史上最成功的宗教之一。耶稣基督后期圣徒教会把犹他州的贫瘠荒漠变成了一个神权花园，在上面建造了大型庙宇和一个全球任务网络，至今还影响着数百万人。

然而约瑟夫·史密斯绝不是第一位获得预言从而产生一个宗教的人。摩西是世界上三大传统宗教之父——犹太教、伊斯兰教和基督教——当他手握两块由“上帝之指”撰写的石碑，从西奈山上款步而下时，便奠定了这一基础。但这次的问题同样也缺乏证据。

摩西回到营地中，发现以色列人膜拜着一座金牛。他们的偶像崇拜使他火冒三丈，一怒之下把新形成的《十诫》摔得粉碎。在有记载的西方历史上，这是上帝首次与人类有直接交流，而证据几乎在它刚成形时就被破坏了。受到惩罚的希伯来人只有把摩西的话当成上帝的指示了。

直到最近，那些语言都还是无法核实。鲜有人进入出神的状态，此外，鲜有人明白它的原理和含义。当某人真的发现与上帝交流的热线电话，这种经历却通常是一次性的：它无法复制，难以证实。唯一判断这些状态中真相的方法，是了解首个先知的信仰或者听他们的追随者的追溯故事。

但是萨沙·舒尔金与追随他的研究员改变了我们与天启的关系。因为，无论怎么样，药理学对于宗教界来说都是作弊，但它毫无疑问会奏效。“有些人可通过冥想或类似的使人出神的方法达到超然状态，”[注]纽约大学神经学家奥利弗·萨克斯（Oliver Sacks）曾解释道，“但是药品能提供一条捷径；一旦需要，它们就能立刻使人进入超然状态。”无须爬上山顶或等待闪电划过；无须坐在垫子上，忧心

忡忡地担心着是否可入涅。只需弹出药丸，感受冲击，很快，你就不可否认地置身别处了。这种捷径意味着更多人能更频繁地进入这些状态，收集更多数据。因此，他们不再被迫把一个人的顿悟当成刻在石头上的上天真相。

在《我熟知并热爱的苯乙胺药物》和《我熟知并热爱的色胺药物》这两本书出版后不久，网上留言板和论坛开始踊跃地向食物化学家提供秘密食谱，向内心探险家提供详尽的地图。谈到Erowid（在线药物百科全书）注，它是最大、最知名的在线药物资料库之一，其创办人埃里克·戴维斯（Erik Davis）写道：“到目前为止，最有趣的百科全书包含了由心理航员记录的数千条‘经验报告’，描写（并记录）他们因服用异域仙人掌、处方药品、新生产的苯乙胺而进入迷幻状态……乍看上去这些记录俗套古怪，但它们提供了详尽的信息……而这正是从前那些模糊的旅程故事主要缺乏的东西。”

药理学的这些公共资源给我们提供了一个方法，可以对因进入迷幻状态而受启示进行事实性检测，使我们从“一人向众人”的路线——摩西和约瑟夫·史密斯的模式——迈向“众人向众人”的模式。探险家如今可以重新体验最初的经历，亲自感受，而不必把某人的话当成事实描述。这种进步颠覆了防备森严且通常是反动的天启真相和宗教世界。

以精神科医生瑞克·施特拉斯曼（Rick Strassman）在新墨西哥大学做的研究为例。注在20世纪90年代早期，斯特拉斯曼寻找人体内一种自然产生的物质，它有助于触发神秘状态，而他希望这能提供一种方法，来解释摩西和历史上许多其他先知的顿悟。最初，他把焦点转向褪黑激素，但研究结果并不尽如人意，不久后他决定关注它的“兄弟”二甲基色胺。结果二甲基色胺符合要求。他在人体内自然形成，当蒸发或注入人体内时，便成为一种强效致幻剂。

施特拉斯曼对它的强效感到无比震惊：“我在一个禅宗寺院体验、训练和研究了超过二十年，[注]没想到一直朝思暮想的那些启示体验竟源于……二甲基色胺。”但施特拉斯曼的研究团队并没有体验到任何可以称得上是佛教的经历。他50%以上的研究对象“直冲”到了遥远的星系，与多维物体的相遇经历让人毛发悚立，回来发誓说那些经历感觉“非常真实，或者在许多情况下，比神志清醒的生活更真实”。

但当施特拉斯曼在佛教评论刊物《三轮车》（*Tricycle*）上发表他的发现时，却引起了激烈反抗。由于他认为除了禅宗合一，神秘状态中还发生着其他事情，因而被读者强烈批评，冥想群体与此断绝关系。到了1995年，舆论浪潮发展到咄咄逼人的地步。于是他关闭了这个项目，把剩下的化学药品送回美国缉毒局，并归隐到新墨西哥州的陶斯山上去编织羊驼呢绒毛衣。

但经证实，施特拉斯曼以前的一套理论是令人信服的。紧跟他的研究，二甲基色胺未获批准的使用数量和比它更强效的“兄弟”5-MeO-DMT的使用数量出现激增。除了最热情的60多岁瘾君子，对所有人来说，这个效果非常强烈，迎来了第一个真正的数字时代迷幻剂——故意在DJ样品中引用，最终在播客中引起讨论，掀起层层的网上舆论浪潮。

尤其是超空间词汇表（the Hyperspace Lexicon）论坛，该论坛致力于完全新奇的二甲基色胺领域研究，把其编纂成典，加深内涵理解，这是集体努力的结晶（狂热爱好者把它称为“超空间”）。该词汇表中充满新词汇[注]——这必定使作家詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）深感自豪。在许多其他词汇中，有“流明高潮的”，指看到白光的性高潮体验；“芒果混乱”指的是二甲基色胺现实中色彩艳丽的成分分形；而“地震之上的”，则指的是瞥一眼二甲基色胺世界后你

的世界观完全分崩离析。但在这种创造性命名法的背后，超空间词汇表体现了我们对与迷幻天启关系看法的分水岭。

一个概念若要被编进词汇表中，它不能仅是某个人的个人经历。更确切地说，必须与关键的大众产生共鸣。但即使到了那时，也要带着怀疑的态度把它编入其中。

想一想第一个词条，在“A”下，有“阿卡西记录本”，这是一本幻想的但又似乎是真实的书，就像超空间词汇表中所说：“包含对你无法阅读但能明白的语言的深刻知识。它是如此深刻……正包含此刻对你而言正确的智慧。”我们无法证明摩西和约瑟夫·史密斯把这本《阿卡西记录本》是当作碑碣还是金页书页（虽然很显然这些报告非常相似）。然而，与这些先知的经历不同的是，没有人被召唤去表面上接受书本中蕴含的远见卓识。虽然《词汇表》明确说明它蕴含着深刻的知识，甚至无所不包，后来还是把它补充修正成“为你在当下提供帮助”。

另一个有关词汇表预知属性的例子是短语“线的终点”。它的定义是：“当你有二甲基色胺体验时，你感觉似乎已经到达了‘绝对点’，了解宇宙的始末，还有你生命的全过程。然后你就会有一个‘线的终点’那样的突破。它可能一点都不真实，但主观地来讲，它感觉上就像这样。”所以，即使“线的终点”体验在以前可能会产生坚信死后入地狱的狂热者，如今我们有匿名探险者把他们体验的确定性用短语描述为“你感觉似乎”和“如果完全不是真的就好了”。

如果你把这些都联系起来，在舒尔金、卡哈特-哈里斯和施特拉斯曼之后，似乎出现了一种“不可知的诺斯替教”，这种对无限的体验植根于一种确定性，即所有的解读都是私人的、暂时的和局限的。因此，假如有数千种其他的“理解”与之相比较，那么没有人能说他们对神的个人理解是正确的。那么如果真的有人想出风头，做这样的声

明呢？即使数十年前，他们也会制造出异端邪教。如今，人们只会随便在网上浏览一下他们的观点，然后对其置之不理。

而这为开放实验留出了更多空间。它剥夺了任何人想提升地位、获得特权的权利，赋予所有其他人寻找他们自己经历意义的权利。

物理学家恩里科·费米（Enrico Fermi）曾提出著名的推测，关于芝加哥钢琴调音师的数量，或者银河系中星星的数量。他把临时估算用于解决无法想象的大问题。虽然这种估算不可能精准，但他推测的数额通常与真实数额位于同一数量级内——换言之，足够我们遵照其行事。

如今，我们跟随费米的步伐，运用“大数据”的强大力量，大概能回答一些大问题。一两个数据点如一个摩西或一个约瑟夫·史密斯不会形成一种趋势，但是如果一千个数据点呢？十万个呢？一幅我们内在世界的图画正浮出水面。虽然它看起来仍然很别扭，但可以说它比以前单一的顿悟更准确。

欲望的分子

2010年，化学家李·克罗宁（Lee Cronin）[注]在参加一个伦敦会议时看到3D（三维立体）打印展示。这项技术吸引了他的注意。在他自己的实验室里，他总是必须制造仪器。所以，他在想，3D打印机可以解决这个问题吗？

克罗宁回到格拉斯哥大学，他是那里的教授，并组织一个可行性研讨会。很快便发现浴室密封剂——在五金店可以买到的那种——可以用作原材料，让他打印任何大小或形状的试管和烧杯。他也发现打印机能用于创造一些简单分子。通过在其中加入“化学墨水”——形

成分子的试剂——克罗宁按照原型制造了一个基本的“化学打印机”。

从那以后，克罗宁从打印简单的分子发展到打印更复杂的化合物。他的短期目标是弄清如何打印出布洛芬等非处方药。他的长远目标是创造出一系列广泛使用的墨水，能白手起步制作任何药品。“几乎所有药品都是由简单的分子如碳分子、氢分子和氧分子构成，”克罗宁解释道，“还由一些容易得到的物质构成，如石蜡和植物油。有了3D打印机，人们事实上应该可以用相对少量的墨制造出任何有机分子。”

这项发现使处方药变得可以下载，使任何地区的任何人都能获得他们需要的药品。但打印机能做到的远不止如此。“当然，”克罗宁说道，“这个打印机会产生发明新结构，可能产生更多新的改变意识的药品。”

虽然可以通过网络获得各种各样具有精神活性的植物，使探险者用比克罗克电锅、一些玻璃食罐和烤火鸡的浇油管稍多一点的工具就能提炼出强效致幻药，美国缉毒局和国际刑事警察组织仍能关闭这些灰色市场供应商，但是克罗宁的3D打印机使这种监管几乎无法实现。毕竟，当原材料变得像石蜡和植物油如此普遍时，你怎么能管控人们获取管制药物呢？

此外，3D打印机有利于操作界面，因此人们仅需指示或点击鼠标，就可使用打印机。而且它们并不昂贵，因此并不需要花大笔钱或建造昂贵的实验室。它们既操作简洁，又价格实惠，使得任何人都可以通过网络连接和电源插座参与到化学形成过程中的每一步。因此，如果有人跃跃欲试，想尝试舒尔金配方中的一种并对其修改，创造出下一个伟大的基础胺呢？打印即可。

克罗宁的3D化学打印机不是唯一一个改变药理学的技术进步。通过把遗传密码字母中的4个字母当成电脑编码中的1和0，合成生物学使我们能像为计算机编写程序那样简单地编写活细胞程序。一旦代码编写好了呢？把它发送到一个DNA（基因）合成器，数天内，你会在邮件中收到一个冷冻干燥的小瓶，里面装着你的基因创造物。

不出意料的是，合成生物学家已经弄清楚如何运用这个过程制造有精神活性的物质。2014年8月，斯坦福大学的研究员[注]宣布他们已经制造出基因酵母以制造止痛药氢可酮。若以传统的农场培育方法培育，罂粟需要大约一年才能产出足量鸦片来制作这种药物，但是这种新酵母可以在数天内完成这项任务。加拿大生物技术公司合成生物（HyaSynth Bio）[注]同时正在研制一种不同的酵母来制作两种大麻中的活性成分：四氢大麻酚（THC）和大麻二酚。

“这真的仅仅是开始，”[注]欧特克（Autodesk）杰出研究员、合成生物学家安德鲁·赫塞尔（Andrew Hessel）解释道，“几乎任何植物产生的物质，不管是树还是蘑菇，包括所有刺激神经组织的物质，合成生物学都可以制作出来。”虽然我们还没有达到这一步，但是在大约十年内，这种技术能刺激的区域，与所有与转变意识物质影响到的脑部接受区域相同。”

迈克尔·波伦称，植物的欲望，指致醉植物对我们与我们对它们具有等量的影响，在文化发展中发挥着未被赞颂但很重要的作用。但是，不管这些植物对我们曾有多大的影响，它们的使用都一直受到束缚。假如植物不在我们周围生长，假如它们不是在社会批准使用物质的清单上，潜在的探索家就会遭殃。

药理学是非常高效的、达到迷幻状态的方法，因为它改变了这个游戏的本质。我们已经有化学食谱、缜密的神经科学、众包化的词汇表，如今，还有民主化的生产方式。我们不再受所继承的地理、文化

因素的限制。通过接触植物欲望以及分子欲望，我们可以继续塑造这些化合物——即使它们同时不可避免地塑造着我们。这种共同进化已从一千年缩减到几分钟。

---

1. Fiona Keating,“Dolphins Get High on a Diet of Toxic Fish,” *International Business Times*,December 29,2013.
2. Christie Wilcox,”Do Stoned Dolphins Give ‘Puff Puff Pass’ a Whole New Meaning?,”*Discover*,December 30,2013,http://blogs.discovermagazine.com/science-sushi/2013/12/30/stoned-dolphins-give-puff-puff-passwhole-new-meaning/#.V_FInTKZNyo.
3. Ronald K.Siegel,Intoxication:*The Universal Drive for Mind-Altering Substances*（Rochester,VT:Park Street Press,1989）,p.11.
4. Ibid.,p.99.
5. Ibid.,p.99.
6. Giorgio Samoroni,*Animals and Psychedelics:The Natural World and the Instinct to Alter Consciousness*（Rochester,VT:Park Street Press,2002）,p.86.
7. Michael Pollan,”Cannabis,Forgetting and the Botany of Desire,” *Occasional Papers of the Doreen B.Townsend Center for the Humanities*,no.27（2002）.
8. Ibid.
9. Daniel Gade,*Spell of the Urubamba:Anthropogeographical Essays on an Andean Valley in Space and Time*（Cham,Switzerland:Springer,2015）,p.208.
10. Michael Pollan,*The Botany of Desire*（New York:Random House,2001）,p.9.
11. Ethan Brown,“Professor X,”*Wired*,September 1,2002.
12. Drake Bennett,“Dr.Ecstasy,”*New York Times*,January 30,2005.
13. Brian Vastag,“Chemist Alexander Shulgin,Popularizer of the Drug Ecstasy,Dies at 88,”*Washington Post*,June 3,2014.
14. 有关舒尔金的详尽生平介绍，请收看一个近期纪录片Dirty Pictures，Etienne Sauret制，2010。

15. James Oroc,“The Second Psychedelic Revolution Part Two:Alexander Sasha’shulgin,The Psychedelic Godfather,”Reality Sandwich,2014,http://realitysandwich.com/217250/second-psychedelicrevolution-part-two/.

16. Ibid.

17. 登录https://en.wikipedia.org/wiki/Shulgin_Rating_Scale。

18. Alexander Shulgin and Ann Shulgin,*PiHKAL:A Chemical Love Story*（Berkeley,CA:Transform Press,1991）,p.560。

19. Bennett,“Dr.Ecstasy.”

20. Teafaire,“No Retirement Plan for Wizards,”teafaire.org,February 28,2013,http://teafaerie.org/2013/02/456/.

21. Robin Carhart-Harris的作者采访，2016。

22. R.L.Carhart-Harris et al.,“Implications for a Psychedelic-Assisted Therapy:A Functional Magnetic Resonance Imaging Study with Psilocybin,”*British Journal of Psychiatry* 200（2012）:238-44.

23. Robin Carhart-Harris et al.,“Neurol Correlates of the LSD Experience Revealed by Multimodal Imaging,”PNAS 113,no.17（2016）:4853-58.

24. Ian Sample,“LSD’s Impact on the Brain Revealed in Groundbreaking Images,”*Guardian*,April 11,2016.

25. 阅读Joseph Smith的详实自传，请看Richard Bushman,*Joseph Smith:Rough Stone Rolling*（New York:Vintage,2007）。

26. Oliver Sacks,“Altered States:Self-Experiments in Chemistry,”New Yorker,August 27,2012.

27. Erik Davis,“Don’t Get High Without It,”*LA Weekly*,April 29,2004.

28. Rick Strassman,*DMT:The Spirit Molecule*（Rochester,VT:Park Street Press,2001）.

29. Alex Tsakiris,“Dr.Rick Strassman on Whether Psychedelic Drugs Prove We Are More than Our Brain,”Skeptico.com,March 25,2016。这是一个播客：http://skeptiko.com/rick-strassman-ps ychedelicdrugs-prove-we-are-more-than-our-brain/。

30. 请登录https://wiki.dmt-nexus.me/Hyperspace_lexicon。

31. 与李·科罗宁的作者采访，2016。

32. Lexi Pandell,“Don’t Try This at Home:Scientists Brew Opiates with Yeast,”Wired,August 13,2015.

33. Tracey Lindeman,“HyaSynth Bio Working to Mimic Medical Effects of Pot in Yeast,”*Montreal Gazette,*June 29,2015. 也请登录http://hyasynthbio.com。

34. 对安德鲁·赫塞尔的作者采访，2016。

35. PIHKAL,即Phenethylamines I Have Known and Loved的缩写。

36. TIHKAL，即Tryptamines I Have Known and Loved的缩写。

第七章　技术

牧师黑暗的秘密

没有人讨论过原因，从来都没有。发生了什么？是怎么发生的？这些问题的回答也仍不清晰。那么，“为什么”的问题呢？对迪恩·波特（Dean Potter）来说[注]，这些一直都是确定无疑的。

2015年5月16日，加利福尼亚州约塞米蒂峡谷中一个美好的春天夜晚，此时刚过傍晚不久。波特，一位打破纪录的攀岩运动员、走绳运动员和滑翔飞行员，已做好进行晚上冒险的准备。他距离谷底3500英尺，站在塔夫脱点上。同行的还有他的朋友和飞行同伴格雷厄姆·亨特（Graham Hunt），亨特被认为是这一带最出色的年轻滑翔员之一。他们的目标是从山缘跳下，快速穿过下面的峡谷，轻松地通过一个附近山脊中的V形峡谷，越过一个名字不吉利的悬崖——“失踪的兄弟”（Lost Brother）。

波特在我们撰写《超人崛起》时发挥了重要的作用。他是“心流基因组计划”的挚友，我们咨询委员会的成员，像我们曾遇到的任何专业运动员那般胸怀宽大、体贴周到。2013年，我们拍摄《超人崛起》视频特辑时，迪恩告诉我们，他在墨西哥高处定点跳伞到一个深洞中险些丧命。[注]结束时，他坦露真情：“今年，一些二十几岁的滑翔飞行员失去了他们的生命。但这真不值得他们赔上性命。我为此挣扎了很久。我不想成为幸运儿。许多年来我曾太多次成为幸运儿。我想成为一名战略天才，对自身有充分了解，能从容淡定地说：‘啊，我不会去那样做的。我想活着。’”

但是那天夜晚伊始，在约塞米蒂，他还是去了。

格雷厄姆和迪恩跳下了塔夫脱点。40秒后，他们的飞翔行程结束了。他们都来到了峡谷底下，可能因为西下的夕阳伴随着更寒冷、更密集的风，他们到达的高度更低一些。迪恩一直没有出现晃动，但是亨特——任何人都可以看出来——猛地向左晃了晃，接着突然向右急转，使他处于一条对角线的路径上，直接朝向遥远的峡谷壁冲过去。迪恩一直通过了峡谷，但是高度没有达到他的要求，于是撞到另一边的岩石上。最后，他们都在猛烈冲击中丧生。

直到今天，事故中的细节仍未为人所知。没有人知道是什么导致亨特左右晃动，没有人确切地知道迪恩是如何错失这么大的高度。但人们从未质疑过原因。

“看哪，”迪恩曾解释道，“我知道那个黑暗秘密。注我知道我有哪些选择。我可以坐在坐垫上冥想两个小时，可能会瞥见一些有趣的事情，或许它会持续两秒。但是我穿上滑翔衣，跳下悬崖，这是瞬间的事儿：哇，我在那儿，在一个持续几小时的平行宇宙中。”

对心流迷来说，他们仅通过极限运动才能获得满足，这是一直以来的黑暗秘密。当注意力完全集中在当下时，人们才可以处于出神状态。例如在冥想中，你跟随呼吸的原因是跟着它的节奏进入当下。致幻剂用数据扰乱感知，每秒向我们抛出如此多信息，以致我们不可能把注意力分散到其他事情上。对于寻求心流的极限和冒险运动员来说，风险起着相同的作用。“当一个人知道早上会被吊死，”塞缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）曾说道，“他会异常集中注意力想这件事。”

到了2015年，滑翔提供的正是那种危险注意力。“我开始发抖，想着我是不是做着正确的事，”迪恩在遇难前一个月在一篇文章中写道，“我觉得低空翼装飞行很安全，但在今年，（太多的）滑翔运动

员已失去生命。系统里肯定出现了一些漏洞，它们是我无法理解的致命秘密。”

这个致命的漏洞就是，对许多人来说，通过进行高危运动来探索出神太激动人心，意义重大，以致这种体验值得人们愿意赌上性命。斯蒂芙·戴维斯（Steph Davis）[注]，迪恩的前妻，是位专业登山运动员和滑翔者，已经因为这项运动失去了两任丈夫，但她仍继续滑翔。迪恩寻找的“在平行宇宙中数小时”的诱人谎言继续指引着滑翔者，使他们深信自己可以躲开岩石。

但对剩下的我们来说呢？对那些生机勃勃、拥有妻子及许多重要事务的人来说呢？我们是被“平行宇宙”拒之门外了吗？我们是否必须在数十年献身修行和接受难以忍受的风险间做出不可能的选择，以便更快地到达那里？

多亏跳伞者艾伦·迈特尼（Alan Metni）那样的发明家[注]，回答似乎越来越倾向于“不”。迈特尼一开始在文森-艾尔斯律师事务所（Vinson&Elkins）当律师，开启他的职业生涯。这是一家全球律师事务所，参议院、美国司法部部长和财富100强的首席执行官都曾在其中就职。但是他不喜欢与法律打交道的生活，因此抛弃了法律生涯，追寻他真正热爱的事业：跳伞。他在当地机场中搭了个帐篷，开始严格地训练，已进行了超过一万次跳伞，获得三次美国全国锦标赛冠军，还荣获世界锦标赛编队飞行的冠军。

但是迈特尼并不满足。他想找个更严格的训练方法，所以开始摆弄通过扇动引起气流的巨型装置和用于测试飞机的风洞。到了21世纪早期，他已完善室内跳伞运动，已与真正的自由落体不分上下。突然间，具有竞争力的各团队可以在绝对安全的状态下共同进行数百小时的训练。正是因为此项发明，一夜之间改变了精英等级的卓越标准。甚至海豹突击队第六小分队也寻求与迈特尼合作。他们不是来学习如

何从飞机中跳出来——已经精通这个领域——而是来学习训练团队合作、集体心流，以及在空中共同下落时“转换开关”的秘诀。

“在世界范围内，”迈特尼说，“不分文化、语言或信仰，所有人有一个共同的梦想：飞翔。”因此他创建了一个公司，iFly，并着手实现那个梦想，每次攻克一个风洞。

如今，iFly[注]遍布14个国家，有超过54个风洞，收益逐渐接近十位数。无数从未幻想跳出一架质量卓越的飞机或穿着滑翔衣跳下悬崖的人已实现了那个梦想，而且是以安全的方式实现了。通过排除风险，iFly使任何三岁及以上的人都能接触到一度只属于冒险家的运动。

然而跳伞并不是唯一一项在普及方面经历了革命性改革的高危运动。在极限运动行业中，技术进步使人比以往更安全并更容易接触这些运动。进行粉末滑雪运动时，滑下山时的感觉简直妙不可言，却曾仅限于少数顶级运动员参加此项运动。如今，异常宽大的滑雪橇使任何可以连续滑行两个弯道的人都能参与这项运动。从前的山地自行车只有顶级自行车手才能一路颠簸地骑下山去，如今，有柔软的前后减震装置、超大号的低压轮胎，就可以爬上使人闻风丧胆的地形。甚至风筝冲浪业已变得温和——曾经，网上最著名的莫过于一组“风筝母马”（kitemare）的连续镜头照片，人们被巨型帆拉着横穿公路。更安全的排挡除了使新手找到风和海浪间的平衡外，还有一小段体验和学习时间。

这种趋势，即技术创新使人有更广泛和更安全的途径接触转换状态，并不局限于极限运动。在本章接下来的内容中，我们会看到，这种趋势正应用于更多领域，与之前相比，更多的人可以尝试这些体验带来的感觉。我们可以阐释一下迪恩·波特的黑暗秘密，使我们许多

人无须做残酷的权衡，而这是他和许多其他先驱不得不做的。技术给大众带来出神的快感，使我们尝遍其滋味，且无须冒险。

夜晚激增的事物

在近乎五十年间，托尼·安德鲁斯（Tony Andrews）一直在干扰你的思想。(注)如果你在晚上出门，去听音乐会或去俱乐部，他一直在那儿，你可能无法看到他，但他在胡乱地倒腾你的头脑。假如你曾参观过大奥普里剧院或皇家阿尔伯特音乐厅，就此而言，太空俱乐部——世界上得票最高的标志性伊比沙岛俱乐部——他也在其中，异常精准地对你的大脑进行微调。

安德鲁斯从事的是声音行业。从技术上来说，他是个声音工程师，制作扩音器。他是英国扬声器公司Funktion-One的共同创办人，虽然其名字不是耳熟能详，却代表了半个世纪的声音创造以及安德鲁斯所称的对“声音时刻”的追求。

这种声音时刻是一种瞬时全神贯注。“这就是重点”，安德鲁斯在一次近期演讲中解释道，“当你真的全情投入到音乐中，当你突然认识到你有点儿被带到另一个地方……你会发现，你比一开始意识到自己在那儿时更多地感受自我。”

安德鲁斯最初的“声音时刻”发生在他9岁的时候。他的母亲带回家一张埃尔维斯·普雷斯利（Elvis Presley）的“疯狗”专辑。当她播放唱片时，一瞬间，安德鲁斯感到了转换：“我感觉到电流流遍我全身(注)，我不知道那是什么，但我知道这感觉很好。从那以后我一直追求这种感觉。”

直到他16岁，安德鲁斯修补着、打造着他自己的高频扬声器和匣子，不断充分检验着新想法。例如，有一天，他把一个扩音器放在他们车库的一个角落里，喇叭朝内——因此声音直接射入墙和地面的交叉区域中。高音和中音消失了，而低音正在加强。因此安德鲁斯设计了一个由三面壁围起来的扬声器，这看起来有点像一个小号的喇叭口。这就是“低音喇叭”发明，这项发明大大提升了现场音乐会的音质，更准确地说，使听众可以体验到更多的变革音频时刻。

安德鲁斯也认识到，一个良好的家庭音响，这曾被称为“高保真度音响设备”，足以提供足够质量上乘的声音以转换意识，只是有太多人想挤进客厅了。如果安德鲁斯想给人们带来真正的影响，他需要弄清楚如何使更多人听到同样的高质量声音，建立一个能在体育场内再现音乐时刻的系统。“然后，”他说，“用最简单明确的话来说就是，人们可以有一个共同的地方扩展他们的思想。”㊟

当我们有机会在一次近期音乐会中，站在Funktion-One播放的层层声浪前，就能清楚地知道安德鲁斯在完善他的“声音时刻”中走了多远。这种体验与其说像听传统音乐，不如说像被声音消防带冲走了压力。低音像冲击手榴弹一样冲击着我们的胸膛，高音则使我们脖际的毛发竖立。而在体验全程中，完全没有思考的余地。

当然，安德鲁斯绝不是首位把音乐力量与其转变意识的能力结合起来的人。近年来，科学家已发现世界上许多最古老的宗教场所有特殊的声音设备。在研究法国屈尔河畔阿尔西的山洞时㊟，巴黎大学的音乐人种论学者伊戈尔·雷茨尼科夫（Iegor Reznikoff）发现，最大的新石器时代壁画（Neolithic paintings）群在超过一公里深的洞穴里。人们故意把它们画在洞穴里最有趣的声音地点上：那里产生最大的共鸣。

“雷茨尼科夫的理论，”[注]史蒂芬·约翰逊（Steven Johnson）在《我们如何走到今天》（*How We Got to Now*）中写道，“尼安德特社会不仅收集他们画的图像，还以某种萨满教的礼节吟唱或歌唱，通过洞穴中的反射作用神奇地扩大声音。”

音乐学者在历史中追溯这个趋势时，他们发现史前洞穴中发生的事也出现在中世纪的教堂里。在希腊，人们把教堂的墙设计得较窄以产生“拍打回声”，类似一种三倍大的声音反弹，来表示天使翅膀在扇动。[注]在法国，巴黎圣母院和沙特尔大教堂有哥特式尖拱充当管风琴的巨型重低音音箱。[注]数千年来，我们一直通过设计声音来转变意识。

“在所有的社会中，”神经学家奥利弗·萨克斯（Oliver Sacks）在期刊《大脑》（*Brain*）中解释道，[注]“音乐的首要功能是为集体和社区服务，吸引和团结人民……音乐最戏剧般的力量之一是引发恍惚状态……恍惚——出神地唱歌和跳舞，疯狂地舞动和叫喊，可能还会按节奏摇摆，甚至还会出现紧张症般的僵硬或固化……（这是）一种深层转换状态；虽然凭一己之力也可以达到这种状态，但通常在社区群体中更容易催生出这种状态。”

研究蓬勃发展的神经音乐学的科学家已经开始运用高能成像系统来破译这些现象。[注]听音乐时，脑电波从正常的清醒意识的高β波幅下跌到冥想（和诱导恍惚状态）的α波和θ波幅。同时，应激激素如去甲肾上腺素和皮质醇的水平下降，而如多巴胺、内啡肽、血清素和催产素这样的社会联系和与奖励相关的化学物质激增。娱乐也包括在内——此时人们的大脑不仅与节奏还与周围人的大脑同步——于是各种强有力因素综合起来，使人们凝聚成一个共同体。

在一项近期的研究中，苹果公司和扬声器制造商Sonos深入研究了音乐联系人们的力量。[注]为了追踪人们在家里听多长时间音乐（平均

每天听4.5小时）以及了解当人们听音乐时发生了什么，他们操纵了30个家庭里的Sonos扬声器、苹果手表、Nest摄像头以及iBeacon低功耗蓝牙设备。播放音乐时，室友间的距离下降12%，而一起烹饪的概率上升了33%，一起欢笑的概率上升15%，邀请他人做客的概率上升85%，说“我爱你”的概率上升18%。最明显的是，做爱的概率上升37%。

这也解释了为什么葡萄牙2014年繁荣节（基本上是欧洲版本的火人节）没有邀请电影明星或摇滚歌星或著名主持人，反而邀请了一位扬声器制造商托尼·安德鲁斯。“大约45年前，”(注)安德鲁斯告诉观众，“我来到一个地方，我意识到……大音量可以促使我们的社区思维变得……团结。我相信这是人们很有必要采取的一步。”

大约有2.6万人参加了繁荣节。正是得益于安德鲁斯和Funktion-One团队的参与，整个节日场地已经被装上电线，放出大音量，几乎每个人都可以体验那种社区思维转换。其中一位设计师解释道：“我们在舞蹈庙里搭建的，是一种瓦解人们自我意识的技术。”(注)

这是新技术带来的最大变化。鼓和声音只能达到目前的水平。听众过多，他们勉强可以塞进一个洞穴或一个教堂里。但是，2.6万的人口规模介乎一个大城镇和一个小城市之间。拉斯韦加斯和迈阿密的电子音乐节容纳了超过25万人。从未有如此之多的人欢聚一堂，并任由思想随着节拍奔放。

数字化的萨满巫

繁荣节上，托尼·安德鲁斯的一位合作者是安卓·琼斯（Android Jones），一位谦逊的视觉艺术家，有创造引人入胜图像的本领。他是乔治卢卡斯工业光魔公司的资深员工，也是传奇游戏制造商任天堂的

首位非日本籍插图画家，琼斯已经确立了自己在视觉艺术领域中最多产创作者的地位。㊟

通过把古典艺术教育与数字软件的力量结合起来，琼斯创作的图像违背了简单的分类：神的原型覆盖着分形几何，宇宙爱好者被投射到巨型星系中，华丽的面具横跨晶莹剔透的山坡。在繁荣节日中，他在巨型屏幕上“现场描绘”了自己作为舞者扭动和跺脚的图像：为“恍惚教堂”画了一幅生机勃勃的彩色玻璃窗。与Funktion-One微调音响相同，琼斯正扩大视觉艺术的影响力。

从2011年起，他与黑暗数码公司（Obscura Digital）合作，把自己的肖像投射在全球具有象征意义的公共建筑上。例如，在悉尼歌剧院，㊟当YouTube视频网站交响乐团演奏一个节目时，他进行现场创作。他也曾改变帝国大厦和联合国总部的灯光展示，且又在最近改变梵蒂冈圣彼得大教堂的灯光展示。“数字投影映射提供了无与伦比的可能性，”琼斯说道，“它把艺术带出博物馆，直接带到人们的日常生活中，可以比过去任何事物提供更多接触艺术的途径。”

过去，人们仅在圣地才能观赏到圣化艺术。假如想看看史前公牛，你不得不走进拉斯科洞窟中。只有去罗马朝圣的信徒才能当场观赏到米开朗琪罗的《西斯廷教堂》。琼斯的艺术作品储存在一个电脑文件夹中，而不是画在油画布上，因而有更多的展示机会。女神卡莉（Kali）出现在帝国大厦40层那么高的一侧上，或者以上帝视角描述有关地球历史的蒙太奇壁画出现在梵蒂冈宫一侧上——人们可以在平淡无奇的生活中一睹这些神圣图像的风采。

视觉艺术不仅变得越来越普及，而且在网络的影响下，其互动性日益增强。“我不可能把我得到的反馈从创造过程中分离出来，不管是线上的还是亲自给予的反馈，”琼斯说道，“这不再是个单向活

动。我得到所有的这些非语言反馈——点赞、分享等——这些直接告诉我，他们对我工作的评价。”

反馈不全是“点赞”或转发推特。琼斯经常再次解读宗教象征符号和神圣图示，以及流传数千年的富有文化内涵的意象。因此，琼斯被称为“流行萨满教巫师”，但不是所有人都接受他高保真度视觉图画的冲击。从帝国大厦以及联合国总部上的图案开始，琼斯已经招致大量的YouTube视频密谋攻击，家庭手工业一般生机勃勃。从把异教徒崇拜的偶像偷偷携带到教堂神圣的地方，到用智者肖像冲击毫无防备的心，人们把这所有事情都归罪于他。有一位特别神经脆弱的告密者认为琼斯的艺术作品对心灵冲击太大，以致他写道：“甚至只是为了警示他人他们真正的意图，我都不能再继续直视这些图像了。”

“一开始我对此一笑而过，”琼斯解释道，“大家是多么好笑啊，不顾一切地臆想意义——做一些随意的猜测，但这不仅是猜测。客观来说，观众受到了影响。”

斯坦福大学的研究结论支持琼斯的直觉。一项2012年的研究发现，当人们出现浩瀚无垠的感觉时，不管是夜空中无边无际的星系，还是琼斯的比生命更宏大的投射图像，都会激起自我否定与时间膨胀的敬畏之感。这些感觉是自然而然产生的——意味着琼斯的投射图像足以把受众推进一种深刻转换状态，无论他们愿意与否。

2015年3月，琼斯继续深化他的投射作品对人的影响。他与一个生活在泰国的俄罗斯僧人团队（他们不太可能碰巧是技术专家）合作，进一步发展他投射到二维平面上的艺术作品，充分融合3D仿真体验。编码僧人把琼斯原本的媒体文件变成一串模块化的场景，串起来后，投射到封闭网格状球顶的360度平滑油画布上时，屏幕似乎大大超出了本身的物理空间。你无须仰头看西斯廷教堂弧形拱顶以观赏一幅壁画，如今你直接可以踱步穿过一幅无边无际、变幻莫测的仿真风景画

中，进入一种梦幻状态，里面充满众神和恶魔、星尘和星系，还有任何琼斯可以想象得到的事物。

“在我们创造这种3D仿真空间后，”他承认道，“要回到创造挂在墙上的矩形图像着实不易。我从来没意识到这些边框如此束缚。”然而他并非唯一一位探索这些可能的人。

奥克卢斯（Oculus）、奇幻飞跃（Magic Leap）等虚拟现实和增强现实公司正吸引着巨型媒体和投资者的注意力，所有人都涌去观赏超越边框和屏幕的风景画。他们成为早期指标，指引着消费内容的新方式，这种方式使真实和仿真的边界越来越模糊。但可能琼斯比任何其他艺术家都更愿意利用这种科技，把人们从平常边框中推出来，使他们一睹出神的风采。

他给最近的项目取了个恰如其分的名字：“微剂量虚拟现实”，这是一个仿真虚拟现实幼体，运用许多舒尔金的基础胺化合物给玩家提供一个原子眼睛旅程体验。尽览数字世界，环绕着深深恍惚入迷的音乐还有真正的“欲望分子”，这种仿真把你推出日常意识绰绰有余。“或许那就是这些体验的真正价值，”琼斯解释道，“它们把我们带出我们身陷的世界，向我们打开了所有我们未曾涉足或仅仅出现在幻想中的领域。你认为你知道边界在哪里，但是你看到它会想，如果我目睹的这个东西是可能存在的，还有其他的哪些东西也是可能存在的呢？”

启蒙工程

2011年，米奇·西格尔（Mikey Siegel）(注)是一位在麻省理工学院和美国国家航空和宇宙航行局受训的机器人专家，他住在硅谷，并投身于他梦寐以求的工作。“我的工作就是设计天堂。我要打造机器

人、设计系统、编写程序，创造我自己的实验项目，他们会付我丰厚的薪水。我有一长串我认为我想要的东西，我已经把所有东西都列在清单里了。”但他想要的还不只是“所有东西”。

西格尔感到焦虑、壮志未酬，好像他的人生没什么意义，就像他所说：“我的灵魂破产了。”所以他做了壮志未酬的人通常做的事：继续探寻。他穿越南美洲的雨林，拜访印度的修行所。他的观念发生了转变，但从未找到一直以来苦苦探寻的宏图。

这一切在加利福尼亚州沙漠的十天冥想静修时发生了转变。在静修的第七天，参与人员正在进行七分钟的聚焦练习，努力不做判断，关注身体感受。经过一周的苦思冥想后，西格尔后背酸疼，脖子阵阵作痛，大腿麻木。“这是种全身疼痛，”他解释道，“而我仅仅在做出判断。”

此后的他却并非如此，其内心渐渐发生了变化。他脑部做出判断的区域突然停止运作了。“这就像种自由，”他解释道，“假如纯净的自由有任何感觉，我就正在体验这种感觉。这是我体验过的最清晰、最立足当下且最清醒的时刻。假如我在极度痛苦下仍能心态平和、心如明镜，我认为其他人也能做到。在那一瞬间，我对人性潜力的看法转变了。”

这似乎是一种可以改变一生的启迪。但当西格尔从静修处回到家，回归正常生活时，他不能把所获得的启迪融入生活里。不管他多全身心投入：努力把进行的冥想练习只针对在另一个世界的另一个时间。“在我生活的世界中，”他说，“我身边环绕着技术和信息，它们似乎把我拉向一个非常不一样的方向上去。”

就在那时，西格尔意识到，冥想只是用于激起脑部一种非常特殊反应的工具，但这不是仅有的工具。事实上，考虑到所有近期在脑科学领域取得的进步以及可穿戴式传感器，冥想算是技术含量非常低的

工具。因此西格尔决定打造更好的工具，创造了一个后来被称为“启蒙工程”的领域。

他研发的其中一项早期设备原型的功能是把心率转变成低周波信号。这是建立在一项业已进行的研究上，它证明了祷告、瑜伽和冥想可以带来明显的心跳变化。“我连续三天一直戴着它，”西格尔描述道，“甚至睡觉时也戴着它。它真的好吵。哔，哔，嘘，哔——一直不断。但是，那段时间结束后，仅仅通过这个声音反馈小薄片，我学会了控制我的心率，可以把它从每分钟跳40下提升到80下，然后又调回去。这不仅是个新奇的玩具，它还向我展示了潜能有多大。”

从那以后，此领域的研究呈井喷式爆发。“全世界的科学家都在探索冥想实践，”西格尔解释道，“他们在绘制研究领域地图。一大批研究员，包括我自己，已经开始运用那张地图创造所说的‘技术辅助自我意识设备’，或者创造可以帮助调节我们内在环境的设备。”

在心率变异性研究中，西格尔发现通过升级音调，让它包含一个视觉展示，并加上一个脑电图层——为了使神经反馈与生物反馈保持一致——可以使一大群人的心率和脑电波同步，使他们进入“集体心流”。他面临的新挑战是把这项技术改造得更廉价，使所有人都能受益。

除心率研究外，他还在研究超声波、经颅磁刺激和经颅直流电刺激。这些设备把脉冲发射到脑内，可以相对精准地使大脑皮层兴奋和抑制。“现在，”他说，“一切还处于早期起步阶段。我们有使你感觉像喝了一杯葡萄酒的设备，该设备的效果不像数十年的冥想练习那样，但能带来合法、可靠以及可重复的意识改变。”

自从西格尔住在硅谷后，他围绕这些灵感，迫不得已建立了意识黑客公司（Consciousness Hacking）。[注]他还与尼科尔·布拉德福德（Nichol Bradford）、杰弗里·马丁（Jeffery Martin）共同举办

了改变意识技术会议[注]，并开始组织意识黑客见面会。在大约九个月内，尽管没有在市场营销上花一分钱，却吸引了大量参与者，从加利福尼亚州北部的一小撮人发展成一个网络，遍布世界23个地区，涉及超过1万人。2015年6月，《纽约客》专题报道了他的成就。[注]斯坦福大学也注意到他，现如今，他向斯坦福的本科生教授有关这个新兴领域的课程。

“在过去300年间，”西格尔解释道，“科学和宗教一直是割裂开来的。但如今我们有能力研究这个领域，并在精神领域进行创造。不管你的判断是依据我们见面会的蓬勃发展，还是依据涌入市场数百万美元的资金，抑或是依据现已有的技术做出的，我们都对精神创造兴趣盎然。”

此外，如果西格尔的预测正确，我们只是做了肤浅的研究。“意识黑客技术会变得和手机一样充满活力，获取便利，并得到广泛普及。设想一下，假如我们能运用个人技术，一经要求就能立刻改变这些体验，以大规模地支持和促进我们可以做出的最重要的改变的话，会发生什么。或许我们可以重新调整整个地球的神经系统。”

心流Dojo软件[注]

整体来看，我们见证着技术的爆炸性增长。与之前相比，技术让更多的人接触到出神状态。如今我们有运动设备，使凡夫俗子有机会逃避死亡，追随心流；音响系统能立刻使几十万人销魂入迷，改变生理节奏；仿真艺术能把清醒的现实转变成互动梦境；生物黑客工具能带领我们进入技术创造的超然境界。这其中的每一项突破都让我们比之前更容易、更安全并以更实际的方式一步一步走出自我。

尽管取得了这些进步，我们还有许多尚未挖掘的潜能。我们遇到的部分问题是所有这些手段——运动、音乐、艺术和生物技术——有其独特的亚文化群及适用范围。虽然综合运用其中一些手段也很常见，音乐和视觉艺术明显可以搭配使用，就像体育运动和穿戴式传感器一样，然而，我们通常不会故意设计一种综合运用所有以上方式的体验。

但是我们可以这样做。在这些进步中，每一项都功效强大，组合在一起时，效力明显增强。这就是为什么在过去数年中我们一直与一些顶级的体验设计师、生物黑客和绩效专家合作，推动研发心流Dojo软件——一个专门设计的训练和研究中心，致力于把这些技术融合到一起。而与之地位平等的其他部分，即太阳马戏团（Cirque du Soleil）、极限运动（X Games）和倡导亲自动手实践的科学博物馆，这些作为学习实验室，致力于绘制最佳绩效的中心要素地图。

2015年秋天，我们得到一次机会，把Dojo软件原型带到谷歌的硅谷总部[注]，并参加一个共同学习计划。在为期六周的计划中，精心挑选的工程师、开发人员和管理人员组成一个团队，投身于“心流”训练项目中，仅用两周时间就完成了在训练中心测试版的训练计划。

训练前提很简单：如果你训练自身的身体和大脑，管理自身的能量和注意力，就能更频繁地进入“心流”，在工作中和在家里表现得更好。每天，参与者要参加一系列的活动，从睡眠跟踪，到饮食和水合作用监测，到参与功能运动（这些活动旨在消除整天伏案工作生活的不平衡），到听愉悦大脑的音乐并参与呼吸练习。参加了那些基本练习后，研究对象报告称他们在工作日中体验到心流的概率上升了35%~80%。对工程师来说，更大的惊喜是可以在家里感觉到更多心流。通常来说，家庭动力会比工作中的种种运算更加感性、更加不可预测。

一旦打好了基础，我们就来到了有趣的部分——Dojo软件本身。在《超人崛起》一书的研究中，我们采访了超过200名专业和顶级冒险运动员，以弄清楚他们容易进入“心流”的秘诀。他们不断地告诉我们，这取决于两样东西：恰当的触发物以及重力。

团队就是在这里开始设计心流的Dojo软件。能否通过运用技术以更安全、更普及的方式模仿那些情形？我们能否按照艾伦·梅特尼（Alan Metni）的iFly手册，重新创造世界顶级心流黑客所依赖的具体形式及其影响，让平头百姓尝试一下这种状态的滋味？我们能否通过结合托尼·安德鲁斯的声音设计、安卓·琼斯的数字图像以及米奇·西格尔的大脑技术，建造一个新奇的互动环境？如果可以，我们将引导用户进入巅峰状态，研究员可以顺利收集珍贵的数据。这让我们得到独特的机会，能在同一个地方研究佩戴式设备的影响、体验设计和用户生物计量特征等。我们真的可以逆向设计巅峰表现状态的基因组。

因此，我们召集了一支工程师队伍，研发可以带来那些体验的运动训练装置——想想为成年人而建的极端运动场设施。巨大的环形秋千把你颠了个个儿，送到离地20英尺的空中，当你穿过圆弧底时，拉力是重力的三倍之多。动力推动陀螺仪、冲浪秋千，最后还有多普勒声效和发光二极管提示，这些使你蹦弹、旋转和扭动，却无须冒着进医院的危险。

设计师也在装置中融合了传感器和视听反馈，因此用户可以得到实时物理数据（如重力、每分钟转速和振幅等）以及个性化的生物统计数据（如脑电图、心率变异性以及呼吸等）。把这些数据从智能手表或手提电脑中清除，而且从前额叶皮层有意识的心理过程中移除的过程使用户逃脱自我，更全神贯注地进入状态。

即使这样，当谷歌的共同创始人之一谢尔盖·布林走向环形秋千时，我们并不确定会发生什么。布林是个极限运动迷，追逐各种极限

运动，从定点跳伞到风筝冲浪。几年前在TED大会上，他也在脑电图专注训练演示的排行榜上问鼎。所以，即使他已经有许多身体和精神训练经验，也从未把两者结合在一起。

首先，我们把他固定到一个心率变异性监控器上，以建立一个心脏基线。然后把他扣在风筝冲浪板扣栓上，开始给环形秋千充气，让它飞得越来越高。绝大多数人在这个装置上会经历两个极限。第一个极限是当他们到达最高点时，而这个点是他们在操场秋千上从未达到的高度，典型角度会达到50度。假如他们可以通过已知最后的安全区，那么下一个极限事实上他们会完全颠倒，需要把自身的重量往前推（当你离地20英尺时，便已经无法做出更好的判断），以推动秋千完成一个完整的旋转。

布林一鼓作气通过这两个极限，环形旋转着秋千（仅有5%的测试对象在第一次尝试时完成这个壮举），继续把秋千拖到顶端，然后晕晕乎乎地反向旋转。当我们把他在实验中的生物反馈与他自身的基线做对比时，他已经失去最初时的连贯性，可一旦他的身体知道如何适应和调整时，大脑和心率又恢复最初的状态。回到地面上时他唯一一句评价是什么呢？“我想在我的后院里装一个这种装置。”

布林不断训练这些技巧的直觉得到了数据的支持。体验认知研究表明，在越来越变动的情况下同时训练身体和大脑，我们会变得更有耐力、更坚韧。这就是为什么海豹突击队说：“假如你从未能应对紧急局面，就只是沉沦在你训练的水平里。”且继续为任何可能情况未雨绸缪，过度训练。与艾米·卡迪的能量姿势建议相比，这是一个升级版的推论：一旦你把基础降低了，就要开始提高赌注。在更具有挑战性的情况下，尝试居于自我的中心（例如当旋转得完全颠倒时管理好自己的心脏和脑活动）。假如我们想训练在任何情况下都能镇定自若的素质，科学提出的建议是，首先训练动荡应对能力非常重要。

在访问后期，谷歌另一位创始人拉里·佩奇，尝试了米奇·西格尔最新研发的产品，该产品综合了3D环绕立体声和视觉反馈，旨在增进人们之间的联系。佩奇和妻子戴上小型后背式低音炮（因此他们事实上是通过身体感觉到低音，而不是耳朵），坐在一个封闭的半球中。然后在环绕的屏幕上观看两朵数字之花绽放和收缩。但这种布局有其深刻含义——拉里感受着他妻子的心跳，看着他的花朵按照她心脏跳动的节律随之而动，她也看着他的花朵，感受着他的心脏跳动。通过故意交换反馈环路，这项装置创造了技术调节的感同身受，无须言语。这种体验如此引人入胜，以至于夜间洒水车开过来，意外地洒到他们身上时，他们还只是认为这是模拟体验的一部分。

虽然仿真体验设计和训练仍处于初期阶段，一些早期的结果，如在谷歌中的项目，就已发现通过把所有技术进步（移动、声音、光线和传感器）与体验式亲身实践式的训练项目结合起来，你可以更精准地、冒更小的风险触发一系列特殊状态。而在过去，要瞥一眼“无我状态”，可能要进行一次高风险的滑翔、十年僧侣与世隔绝的生活，或英勇地（且很可能是鲁莽地）服用不可预测的物质。如今，我们可以用如心流Dojo软件的创造发明，巧妙地扭动或调整我们体内和脑内的旋钮和杠杆，仅经历一点点的挫败就可以实现相似的突破。

“的确，整体而言，这就是技术以及四种力量中真正的实力：它们使更多的人用更安全和更平易近人的方式更多地接触到出神状态。假如没有心理学上的转变，利用转换状态达成实际目的似乎就是种疯狂的想法。但如今我们知道，这些可以治愈伤痛，提升创造力，促进个人发展。假如没有神经生物学上的进展，神秘体验仍会使人困惑迷茫。但如今我们知道，对身体和大脑功能的精准调节可以使我们自己再改变这些调节。假如没有药理学上的进步，我们对特殊状态的探索仍会受限于地理、教堂和国家。如今，大范围的化合物能揭露潜在启示信息和洞察力。假如没有技术上的进步，只有极少数人不得不冒着

太大的风险去瞥一眼转换状态的内在价值。我们已知如何大规模地安全准备和促进产生这些体验。”

这些变化推动着我们前进，使我们对出神的理解呈指数般地发展。一个领域里的发现正为其他领域的发展进步提供信息与支持。研究已经变得开源，信息获得变得民主化，而四大力量正推动产生革命的证据无处不在——这在本书的第三部分会得到更清晰的阐释。第三部分通往厄琉息斯之路

---

1. 更深入了解迪恩的最后一次滑翔，请查阅Daniel Duane,“The Last Flight of Dean Potter”,mensjournal.com,http://www.mensjournal.com/adventure/outdoor/the-last-flightof-dean-potter-20150522。也可查阅Grayson Schaffer,“Dean Potter Killed in BASE-Jumping Accident,”*Outside*,May 17,2015。

2. 如果你想收看这个由六部分组成的特辑，请登录http://www.flowgenomeproject.com/learn/videos/video-archive/。

3. 所有对迪恩的采访都在2012年至2015年间进行。已进行了多次采访。

4. 斯蒂芙写了篇动人心弦的博文，有关她第一任丈夫的过世以及她重回天空的故事，请登录http://stephdavis.co/blog/dealing-with-death/ifly。

5. 对埃伦·迈特尼的作者采访，2016。

6. 看对埃伦·迈特尼的作者采访，2016，https://www.iflyworld.com。

7. 为了更好地了解安德鲁的生活以及他有关声音和意识的方法，可以参见Mondodr网站对他的一次全面采访，funktionone.com仍存有pdf格式的访谈内容介绍，详见http://www.funktion-one.com/dl/files/Tony%20Interview.pdf。

8. 托尼·安德鲁斯,“Audio and Consciousness,”在伦敦PLASA进行的现场采访，2015，https://www.youtube.com/watch?v=D3RPJ8njrCY。

9. Ibid.

10. Steven Johnson,How *We Got to Now:Six Innovations That Changed the Modern World*（New York:Riverhead,2015）和“Sound,”PBS:How We Got to Now,November 12,2014.

11. Ibid.,p.88.

12. 获得此项研究的介绍，请查阅Josh Jones,“Mapping the Sounds of Greek Byzantine Churches:How Researchers Are Creating‘Museums of Lost Sound,’”Openculture.com,March 9,2016.

13. Kurt Blaukopf,*Musical Life in a Changing Society:Aspects of Music Sociology*（Portland,OR:Amadeus Press,1982）,pp.180-82.

14. Oliver Sacks,“The Power of Music,”Brain,September 25,2006,pp.2528-32,http://brain.oxfordjournals.org/content/129/10/2528.

15. 关于此领域有大量参考资料，但可以从三条翔实资料着手了解：Rob-errt Jourdain,*Music,the Brain,and Ecstasy:How Music Captures Our Imagination*（New York:William Morrow,2008）;Daniel Levitin,This Is Your Brain on Music（New York:Plume/Penguin,2007）;Jonah Lehrer,“The Neuroscience of Music,”Wired,January 19,2011。

16. Fast Company出版了一份有关此研究的出色概述：John Paul Titlow,“How Music Changes Your Behavior at Home,”*Fast Company*,February 10,2016。也请查阅Mikey Campbell,“Apple Music and Sonos Launch a Collaborative Ad Campaign Touting the Benefits of Music,”Appleinsider.com,February 10,2016。

17. Tony Andrews,Boom Festival,May 8,2014,https://www.youtube.com/watch?v=q8xh6iZzMbk.

18. 安卓·琼斯在2016年告诉我们这个信息。

19. 这部分的主要内容来源于2016年的一系列作者采访。想全面了解他的生平，可以从登录琼斯的网站开始：http://androidjones.com/about/bio/。如果你想更深入地了解，琼斯提供了一些有趣的采访资料，例如“An Interview with Android Jones,the Digital Alchemist,”Fractal Enlightenment,https://fractalenlightenment.com/35635/artwork/an-interview-with-android-jones-the-digital-alchemist。

20. 你可以在以下网站观看完整的演奏视频：https://www.youtube.com/watch?v=e_C1Oq0Wtkg。

21. 对米奇·西格尔的作者采访，2016。获取他的研究资讯介绍，请看Mikey Siegel,“Enlightenment Engineering,”TEDx Santa Cruz,May 1,2014。

22. 请登录http://www.cohack.life。也请查阅Noah Nelson,“Silicon Valley’s Next Big Hack?Consciousness Itself,”Huffington Post,March 3,2015。

23. Siegel与Jeffery Martin博士和Nicole Bradford共同创办此会议。获取信息请登录http://www.ttconf.org。也请查阅Angela Swartz,”Meet the

Transformative Technology Companies That Want to Help You Relax,” Bizjournals.com,October 5,2015。

24. Nellie Bowles,“An evening with the Consciousness Hackers,”New Yorker,June 23,2015。

25. 获取概述请登录http://www.flowgenomeproject.com/train/flow-dojo/。

26. 如果你想看看所有这些软件的样子，请登录：https://vimeo.com/153320792。

第三部分　通往厄琉息斯之路

离经叛道是通往智慧宫殿的必由之路。

——威廉·布莱克（William Blake）

第八章　引火烧身

未来的沙箱

如果你喜欢小装置、小发明，那么拉斯韦加斯一年一度的消费电子产品展可谓你的朝圣之旅；如果你喜欢超级英雄和绘画小说，那你的天堂就是圣地亚哥国际动漫展。但如果你正在追寻的是出神的踪迹，你想看到的是出神的四种力量怎样全效启动并发挥作用，那么启程前往沙漠节日，拉里·佩奇和谢尔盖·布林用来筛选出埃里克·施密德（Eric Schmidt）的沙漠节日——火人节。

在里诺东北部大约三小时路程处，有一片以黑石沙漠著称的广阔碱滩，在这里每年都可以看到所有来自本书第二部分的主要选手。托尼·安德鲁斯穿着紫色佩斯利花纹的衣服，在一辆“第一音效”公司的艺术车中吼着低音。米奇·西格尔也在周围，在尘土飞扬中向围观的好奇群众演示神经反馈。安卓·琼斯竖了一个巨大的圆形屋顶，用来展示他那能够催眠的神奇艺术。那里有享誉世界的性学治疗专家召开的专题研讨会，常春藤联盟教授所办的神经行为学讲座，以及萨沙·舒尔金梦到过的所有基础胺。或许在远处，甚至都可以发现穿着火焰般制服和翼衣的红牛空军正在进入城市当中。无论怎样描述这场盛事，毫无疑问的是，火人节作为世界上最大的出神交易展，当之无愧。

埃里克·戴维斯写道：“火人节极大地拓展了享乐性出神的传统[注]，（广阔的）视野，令人迷惑的声波，以及一种感官刺激的自我意识过剩……都有助于动摇那些业已稳定的架构……（这是一种）为把

思想中匆忙不间断的实时结构调整到同一节拍而设计的全感官大脑机器。”

迈克尔·迈克尔斯[注]（Michael Michaels）是火人节最初几个创始人之一，他也同样以这场盛事中“危险的看园人”而著称，并解释道：“在火人节中，我们找到了能够打破那个限制自身盒子的方式。也就是说，我们所做的就是把现实分离打碎。火人节是转变的发动机——它既有硬件也有软件，可以加以调整和改进。而我们则已经完成这些工作了。把人带到这个既广阔又干旱的地方，没有比这里更严酷的条件了。人们舍弃了自己的行囊，在他们看来，随身带着的东西是属于过去的自己的。这也使人到了一个不得不与他人联系的社区环境里，在这里一切皆有可能。由此打破了旧有的现实，帮助他们意识到其实可以创造出属于自己的现实。”换句话说，这是经由剪裁过后的转变发动机，通过借助STER的无自我性、无时间性、无刻意性和丰富性来启动转变。

转变发动机已经在世上产生许多真正的变化，并且这种变化越来越多。这就是本章的关键所在。如果说上一部分考察了这四种力量的兴起过程，那么这一部分则紧接着提出了一个显而易见的问题：这些力量所提供的基本灵感能够带来现实的创新吗？之前我们探索了一些研究，这些研究证实：非寻常状态能够在控制条件下，有意义地提升创造力和问题解决能力。在这里将跨出实验室，看看出神能否“在野外”帮助解决复杂问题。火人节或许是开始这项调查的最佳场所。

第一件需要注意的事情就是谁将出现在火人节上。不像是在伍德斯托克时代，参加者无非是反主流文化而又放荡不羁的文化人，他们曾“激发热情，内向探索，脱离体制”。毫无疑问的是，现今仍然有许多朋克摇滚般另类的无政府主义者、工业艺术家，以及有时难以适应主流生活的仓库住户。但是如今，“火人”（参加者自称为“火

人”）中的阶层包括强有力的亚文化群体，以及游牧式的高科技精英人士，可以接触到资本、市场和全球性交流平台。

蒂姆·费里斯提到，几乎所有他认识的硅谷亿万富翁，都服用致幻剂来帮助自己解决复杂问题，他也提到火人节是这些亿万富翁用以走出自我、走向强大[注]的最为偏爱的地点之一。连环企业家、火人节的长期参与者埃隆·马斯克（Elon Musk）在《重新加密》（*Re/Code*）中指出：“如果你没有去过（火人节），就无法真正了解硅谷。你可以去参加最疯狂的洛杉矶集会，再乘以一千倍，其结果也无法接近于火人节所带来的震撼。”

在某些圈子当中，提到“沙漠盆地”或“黑石城市”，能够让你立刻与那些一同经受过火焰严酷考验的人建立友谊。参与到成功举办的火人节阵营中去，已经从反主流文化的街头形象变成了职业生涯建构的素材。记者瓦内萨·华（Vanessa Hua）在《洛杉矶纪事报》中写道：“在部分科技文化中，火人节如此深入人心[注]，以至改变了工作节奏，甚至作为经过许可的职业性发展形式在简历上出现——所有的迹象都表明，部分以往被认为离经叛道的元素已被纳入到规范之中。”

特别是在过去十年中，对于想要参加包括达沃斯、TED及其他高利益集会的人来说，参加火人节已经成为日程中常规性的一步。2013年，哈佛大学法学院研究员、“感恩而死”乐队（the Grateful Dead）的前任抒情诗人约翰·佩里·巴洛（John Perry Barlow）[注]，偶尔在火人节上吟唱：“花大半个下午的时间与火人节市长拉里·哈维以及在这里的根·温思利·克拉克交谈。”这是世界上最为臭名昭著的集会之一，反主流文化的王室成员与北大西洋公约组织的最高指挥官在这里亲切地交谈，而这个指挥官后来成为美国总统候选人。

三年后，真正的总统[注]巴拉克·奥巴马（Barack Obama）在白宫记者晚宴上拿这件事开玩笑地说："就在最近，一个年轻人来找我，说她烦透了政客总是阻碍自己梦想成真——就好像我们真的要让马利亚去参加今年的火人节一样。这定然不会发生。伯尼（伯尼·桑德斯，Bernie Sanders）可能会让她去，但我们不会。"

如果美利坚合众国的总统也开始对火人节发表评论，且埃隆·马斯克认为火人节是硅谷文化的中心所在，那么关于火人节所发生的事情可能不只是一个长达一周的集会。这就是这次评测需要探讨的第二个问题——为何许多富有创造力和天赋的人要跑那么远去火人节，参加一年一次的集会呢？通过简单的排除法，他们的目的不可能是性、药物或者音乐。这些嗜好无论多么诱人，在任何一个主要城市里也不过就是商品而已。一定有什么更引人入胜的"东西"，鼓舞人们从自己日程安排中拿出一星期的时间来，漫步在一个极不适合人类居住的盐滩上，而这盐滩又处在一个无名之地的中央。

最近关于火人节的研究进一步揭晓了那个"东西"到底是什么。2015年，牛津大学神经心理学家莫利·克罗基特领导了一支科学家队伍[注]，与黑石城市人口普查委员会合作，一起对火人节的力量进行更深入的调查。在他们的研究中，75%的参加者都表示自己在这场盛事当中经历了转变的体验，同时85%的参加者表示他们从中得到的益处持续到了之后的几个星期甚至几个月。这真是一个令人难以置信的比率：3/4参加这场盛事的人，都从中得到了有意义的改变。

这并非偶然。在凌晨两点走入这场事先有意策划的骚动中央，周围是喷火的巨龙、装饰着霓虹灯的巨型海盗船和银河嘻哈乐的跳动节奏，失去所有熟悉的参照点，完全脱离时间，远远超出了正常状态下的清醒意识。这场盛事的疯狂程度，所需要的基本自我信任感，创造并栖息了富有传奇色彩的转换性自我，这所有的一切通过相互结合而创造成一个"临时自主区域"[注]——在这里，人们可以挣脱自我，哪

怕只有短暂的一个星期而已，变成他们所渴望的任何一个自己。这是世界上转变状态技术中唯一的、最伟大的集中点，由每一个人共同设计，没有谁是特别的。

这就把我们带到了测评中最终也是最重要的类别：火人节所持续鼓舞着的惊人创新力。参加者把沙漠盆地当作一个超大号的沙箱——在这里可以想象、检验各种不同的想法，而想法又往往能自由分享给任何一个人。谷歌创始人拉里·佩奇在2013年的谷歌开发者大会上说：“我喜欢去火人节[注]，（这是）一个人们可以尝试新东西的环境。作为技术员，我认为应该要有一些安全的地方，用来做实验，分析其对社会、对人的影响，而不必应用到整个世界中去。”

2007年，埃隆·马斯克就这么做了[注]，他把特斯拉电动跑车的早期雏形首次带到火人节中亮相。对于他的可再生能源公司“太阳城市”（SolarCity）和超高速运输系统“超回路”（Hyperloop），马斯克也同样是待在沙漠盆地时想出了新的主意[注]。由于信守火人节的“赠送”规则，他将这两者都送了出去。“太阳城市”到了马斯克的表亲手里；“超回路”则以白皮书的形式在网上出版，向全世界提供了最大化的利益，因为它的灵感启发了两家不同公司的诞生。

Zappos[注]的创始人兼CEO托尼·谢[注]（Tony Hsieh）告诉《花花公子》，集体意识的体验（他将其称为“忙碌的转变”）就是他参加火人节的原因。那种“在同一空间里与他人联结为一个单位的感觉，与音乐、与其他人联结……这就是我参加火人节的原因”。对谢来说，火人节的影响如此之大，以致他把火人节的思想融入了Zappos的企业文化中，使谷歌开启“忙碌的转换”能够尽可能地容易。同样地，托尼·谢也是“市中心项目”（the Downtown Project）的领头人，这个项目的目的是利用激进包容、交互艺术和其他火人节的核心元素，来复兴拉斯韦加斯的中心地区。

虽然越来越多的事实表明[注]，托尼·谢的努力也同样面临着挫折和挑战，但如果事情持续发展下去，能与原先有所不同的话，便足以令人备感惊奇。托尼·谢在火人节中率先应用了新想法，试图重塑一家财富500强公司的文化，并重振（使产值达到3.5亿美元）一个已经颓废的城市核心，这是在真实世界当中的结构性改变，牵涉到其中所有的风险性与复杂性。

马斯克的计划同样如此，并非没有复杂性。但彻底改造交通运输和率先应用能源运输新网络这两件艰险的事情（更不用说他为了把火星纳入殖民地范围而付出的努力），已经使得他们先前为解决这些问题做出的努力付诸东流。这些事例证明，非寻常的意识状态与文化能够提供一条不同的前进道路——这种方法让我们得以用新的眼光去重新思考难以解决的挑战。

所有这些实践性应用也激励了火人节组织自身的发展。“几年前，我们出席火人节并在他们年度TEDx会议上发言，之后又受邀参加了‘危险的看园人’所主持的一个小型沙龙，并不只有硅谷科技巨子出席的沙龙。高盛集团的高级副总裁、全球最大的几家极富创造力的广告公司的负责人，以及世界经济论坛领导人，都谨小慎微地出席了这个小型沙龙。这些老总用的是一些稀奇古怪的化名，在这里，他们能够远离闪光灯，远离媒体与市场的监督。其目标是打造一个基于扩大后共睦态的共享体验：一个永久的火人节社团，在这里，那四种力量的实验能够全年进行。”

正如火人节的联合创始人之一威尔·罗杰[注]（Will Roger）最近写的那样：“我认为，提议是在现代科技繁荣发展的情况下还能被发现的、乌托邦分离主义中相当大的一部分：彼得·蒂尔的海上家园也好，托尼·谢在拉斯韦加斯打造一个新兴城市的尝试也罢，都属于这个部分。但火人节这个永久性社团，按理就是其中最有趣也最可有成就的部分。”

2016年夏天，他们真的成功了，以购买飞行农场为结局。飞行农场位于火人节遗址北部几英里远的地方，面积近四千英亩，布满了间歇性喷泉、温泉及湿地。火人节永久组织声明：“这是火人节革命所有的组成部分[注]，从一个短暂的实验，变成了对社会、经济和艺术规范及结构皆有所影响的全球性文化运动。火人节文化正在全世界范围内变得越来越有认可度和影响力。”

决堤之时

这个故事最有意思的部分之一，并不只是“火人”试图为出神建立一个属于其的故乡。除此之外，从平地之中建造一座城市，这其中最艰难也最真实的经验教训正从内华达州沙漠之外几千英里的地方浮现于世。因此，如果想要继续探索非寻常状态是如何“在野外”帮助解决复杂问题，就应该出发去世界上最荒芜的几个地方——那些久经自然灾害蹂躏又被旷日持久的战争所毁坏的地方。

要想更好地理解一个只有一星期长的集会是如何给予人们如此长远的影响的，了解这个集会的准备工作就变得十分重要。准备期间，所有火人节中心组织的工作就是勘测街道、安放一些临时的卫生间，以及建造这个临时城市所需要的其他东西：营帐、巨大的艺术品、发电机、医疗设施以及维持秩序的人员——由志愿者组织进行。“火人”聚集到一块儿，一同创造一个有七万人的城市，在此期间，当面临地球上一些最为恶劣的条件时，他们用完全不同的方式组织工作、发动群众——利用“共睦态”所带来的联结力量来完成这个艰苦卓绝的事业。

那些技术最先真正应用到测试是在2005年。这一年的8月29日，距离技术应用结束还不到一个小时，墨西哥湾海岸飓风卡特里娜就登陆了。等到风暴结束之后，从弗罗里达到得克萨斯，挽回飓风所造成的

破坏需要花1080亿美元[注]。卡特里娜也由此成为美国历史上破坏力最大的五大飓风之一。

与此同时，在内华达州，却是晴朗的天空与轻柔的微风，火人节正在全力进行中。五角盆地阵营异常繁忙，满是五角大楼的高级官员、未来主义者和黑客，五角盆地忙于为整个节日设置并试运转电视直播和紧急无线网。然而，当“卡特里娜”的消息传来时，他们都从各自手头的工作中抽身出来，想进一步了解这场飞来横祸。

加利福尼亚大学生物医学工程师、NASA的一位承包商布鲁斯·戴默（Bruce Damer）对此有详尽的记录：“其中一人接管了一个侦察卫星[注]，这时五角无线卫星电话响了，电话那头总管问‘发生什么事了’，还让我们不要有所回应。接着，我们得以掌控事情的发展，观察‘卡特里娜’的进程如何。”没有一个人会错过用高等科技炫耀自己的机会，全体五角盆地的工作人员都在营地周围点燃了大量肼闪光信号灯（一种军用规格的闪光棒），并相应调整了卫星的设置，使它也能够追踪从空间中发来的光芒。

但卡特里娜对墨西哥湾海岸实时的猛打狂扫所带来的影响令人警醒。五角盆地的市民希望能够提供帮助，其他许多“火人”也持同样的想法。对这场灾难非常关切的火人节参加者募捐到超过4万美元灾后重建资金后，一支先锋队伍离开火人节，驱车南下前往墨西哥湾海岸，开始了援助工作。

他们受到无国界医生组织的鼓舞，把正在形成中的组织称为“无国界火人组织”。[注]那时，新奥尔良成为全美人民的关注点，但“火人”决定把密西西比沿海城镇作为援助工作中心，因为密西西比和新奥尔良一样遭到了重创，却在很大程度上被人们忽视了。

第一件事就是在一小块停车场土地上建立一家商店，并为诸如乐施会和红十字之类的慈善组织建造一个急需的物资分配中心。在之后

的八个月里，他们为废墟搬迁和重建工作捐赠了100多万美元。从修复比洛克西被夷为平地的越南寺庙，到重建整个派林顿小镇，火人节组织事无巨细，一一完成了所有事情。正如CNET（IT行业与数字生活领域的媒体）所指出的那样：“当十几二十个不可救药、脱离实际的社会改良家毫无计划地出现时，他们可不是什么乌合之众。150多个人，带着沉重的设备、水和食物，多年以来都在条件艰苦、远离电网的环境中勉力生存，渐至繁荣发展，因而，他们在这方面有非常丰富的经验。”

在离开之前，火人节组织同当地居民一起，从洪水的废墟之中建造起了一座巨大的雕像。一如往常，这座雕像在他们为宣泄心中情感而燃起的巨大火焰中化为灰烬。派林顿小镇一个居民说道：“城镇毁于一旦，政府和领导人都放弃了我们，（‘无国界火人组织’）来到了这里，提醒我们即便是在那样绝望的情况下，飓风带来的破坏也仍然有转变为艺术、庆典和团结的可能性。”

从那以后，无国界火人组织就成为一个国际性的组织，从2007年秘鲁地震、日本福岛核电站事故到新泽西州的飓风桑迪，无国界火人组织一直都非常活跃。他们与当地人所建立的关系也得到了回报——那些社区的领导人在随后的几年中来到了火人节，想知道那非凡的能力与巨大的热情究竟从何处而来。

火人传播其影响力行动中更离奇的一个案例是，戴夫·华纳博士（Dr.Dave Warner）向遭受战争破坏的阿富汗传播其核心精神。数据形象化专家同时也是入侵卡特里娜卫星的黑客华纳，2001年正在阿富汗的贾拉拉巴德（Jalalabad）。贾拉拉巴德距托拉波拉（Tora Bora）山洞只有三十英里，而十年前，奥萨马·本·拉登（Osama bin Laden）正是在这个山洞中与美军交战时发生了一次事故。华纳是位个子高大、留着长长灰白色头发和胡子的男人，他在简历上如是描述[注]：“美军军事演练前指导员……神经科学家，博士，古罗马壁画科技

化的空想家，热忱的‘火人’，致幻剂方面的业余人士，贪得无厌的干涉者，所有美国国防承包商里面最奇怪的一个人。”

华纳和一帮麻省理工学院科学家，自称为“协同攻击力量”，已经在贾拉拉巴德张贴告示，传播“公开信息原则”。基于火人节激进包容的原则，华纳坚持“协同攻击力量”的所有计划都不必保密，信息能够分享给每一个人。他还告诉一个战地记者：“为了给伊渥克族（Ewokes）建造‘太阳炉’，我正在拆解‘死亡之星’。”注

因此，华纳开了一家“火人酒吧”，在这里，他用免费的饮料交换大量的信息。这可不仅仅是一座小房子那么简单，真的——里面覆盖着竹子，陈列着一些喜力啤酒和用旧罐子装着的烈性酒，是一个简单的乘凉之处，却也宣告“我们共享信息、交流（和啤酒）”。

在这智慧的集会中，再细小的事情也位列其中：重建项目，军事行动，建设计划，水文地理学勘测，卫生诊所的位置，投票地点，本地农民的名字，甚至那些农民所耕种的作物。华纳从他“啤酒换数据”（以此闻名）的项目中提取出了所有的信息，并把这些信息都输入他所发明的数据形象化工具里，所得到的结果要好于任何一家你能想到的间谍机构，而且——由于华纳之前拒绝了安全许可的介入——他可以把这些数据“赠予”任何一个想要的人。

很多人都向他索要数据。五角大楼、联合国、阿富汗官员、援救工作者以及记者，都依赖于他的数据。这是世界上最混乱的环境之一，而在这里，赠予、透明度以及激进包容拯救了无数生命，也节省了大量资金。

“无国界火人组织”及“啤酒换数据”是火人节原则融入危机地带最早的两个案例，后面很可能还会有其他的类似案例。苹果公司前总经理皮特·赫什伯格（Peter Hirshberg）在他的著作《从比特币到火人节到更远》（*From Bitcoin to Burning Man and Beyond*）中写

道：“‘火人’在不利环境中自行安排市政设施方面已经有许多经验注，在日常服务——水供应、电力、交流频道和卫生系统——处于瘫痪状态、混乱而又危机重重的情况下，也擅于保持正常的功能运转。在这样的环境下，‘火人’不仅能够生存下来，还能在那里创造文化、艺术和社区。”

因此，火人节组织社区事务的前领导人罗齐・冯・利拉注（Rosie Von Lila）曾分别两次、三次受邀去五角大楼和联合国，目的是讨论基础设施及灾后规划。冯・利拉说道：“我真的很惊讶他们竟然对这些事情如此感兴趣，传统组织已经意识到了自上而下动员的局限性，并且正在认真学习自下而上的社区动员是如何运作的——这正是火人节社区的核心经验——正可以应用到一些非常关键的环境中去。”

或者说，真的可以用到任何一种环境中去。火人节“示范项目”注随处可见，从印度乡间专用地上的太阳能装置（黑石太阳能），到毁坏城区中的实验性社区空间（美国内华达州里诺市的“发电机”项目），再到智能手机应用软件——包括“火聊”（Firechat），曾在火人节中设计为一种对等交流网络，但之后在俄罗斯的抗议运动中发挥了重要作用。而且，由于“火人”竭力保卫开放的信息源泉以及非商业性的获取途径，他们的付出可以由所有人共享，却很难被审查。

火人节的“局部燃烧”如今已在近三十个国家燃起熊熊烈焰，从以色列到南非再到日本，全世界人民都可以获取其中的体验。这被称为“反主流文化的移民社群”，未免有点太局限了。毕竟，反主流文化跟灾后重建、情报搜集和城市规划又有什么关系呢？

所有的这些项目，无一例外都为长期存在的复杂问题提供了富有创造性的解决方式；而这些复杂问题都曾公然蔑视地球上最强有力的军队、政府和援救机构。这个社团由出神打造而成，通过依靠聪明才

智、协同合作与坚持不懈的辛勤工作，“火人”正从其诞生的地方——庆典仪式出发，将影响力远远扩大到庆典仪式以外。

赫什伯格补充道：“‘火人’并不是发明了火人节这个节日的人[注]，也没有发明艺术汽车、‘临时自主区域’，就像苹果公司也不是个人电脑的发明者。但就像其他富有冒险精神的革新者一样……‘火人’将火人节的概念贯彻得非常漂亮，而且通过努力，火人节对文化也产生了极大的影响——如果有可能的话，将影响未来。”

破坏婆罗门

“火人”通过志愿者在地球上条件最为恶劣的地方，用有限的预算来贯彻原则、应用技术，在本章节的事例中已经涉及大量富有创造性的阶层——拥有“火人”探索行动所需资源、影响力和时间的人。而且在通常情况下，这一直是有效运作的方式。

至少可以将其追溯到厄琉息斯秘仪，在这其中还包括柏拉图、毕达哥拉斯在内的许多名人，出神文化总是通过某个受过教育的精英人士来传播。在欧洲[注]，有16世纪的法国讽刺作家拉伯雷（Rabelaisians），以及18世纪的大麻俱乐部——两者探索转换状态、性开放以及追寻灵感的自由。20世纪20年代，上流社会人士梅布尔·道奇·卢汉（Mabel Dodge Luhan）[注]在陶斯镇的家中，就曾召开服用致幻剂酶斯卡灵的沙龙，参加者从D.H.劳伦斯（D.H.Lawrence）到乔治娅·奥·吉弗（Georgia O’Keeffe，20世纪初女画家），再到卡尔·荣格（Carl Jung，瑞士心理学家），数不胜数。20世纪60年代，伊莎兰研究机构的创始人和全体教员[注]都被混合着不羁与学术的文化所浸染，而他们都是从斯坦福大学、哈佛大学以及欧洲知识分子群体中费心选拔出来的。虽然这些运动都是从一小部

分精挑细选出来的人开始发展，但在运动结束的时候对哲学、艺术和文化产生了极不相称的巨大影响。

2013年7月，在美国犹他州的山区里，我们体验了这种动态变化的一个现代实例，在那里有人数虽少但极富影响力的革新者，正基于其所谓的“共享巅峰体验的力量”[注]，打造一个社区。这些人由乔恩·巴蒂斯特（Jon Batiste）和他的新奥尔良前进乐队所领导，我们发现自己置身于一大群艺术家、活动家和企业家之中，漫步通过了一片山杨树林。大约30分钟后，队伍来到一片撒满了大片野花的草地上，还有一张我们见过的、最大的餐桌。这张餐桌有1/4英里长——就像一条笔直的线延伸过去，横跨整个山腰——上面铺着白色亚麻餐桌布，可供一千人同时进餐。

坐下来之后，我们可以明显地发现所有的细节设计，令人们无不又惊又喜。既像是手动曲柄装置的收音机正从一个盗版调频站点播放爵士音乐，又像是刻着沃尔塔·惠特曼诗歌的不锈钢威士忌酒瓶。主人亲自为客人服务，呈上由多道极富创造性的美食构成的晚宴。之后，东方正缓缓升起一轮满月，而西方还散发着光芒的夕阳徐徐落下，时间契合得如此完美，那一晚，在座的每一个人都为团队中显而易见的集体感而举杯庆祝。

晚宴之后，整个山杨树林都布满了LED（发光二极管），成为仙境一般的地方。摄影棚里演奏各种各样的音乐，从富有节奏感的电子乐到口语诗。蝴蝶和萤火虫悄无声息地把汽车装饰得如同艺术品一般，在泥泞的小路上到处飞舞。远处，圆顶屋、帐篷和亭子在半山腰散布开来，人们聚集到一起，相互团结、相互协作，一同度过这个盛夏的周末。

“火人”的痕迹在这里到处都是——远程操作装置，富有迷惑性的营地、艺术、表演以及奇异的想法——但也有两个关键的不同之

处：这里是在海平面以上9000英尺，而且并不会在一星期以后就消失不见。这个时值盛夏的集会是一场介绍性的开场派对。就在七个星期之前，这场集会的主人——巅峰系列（Summit Series）——已经买下了一整座山。

巅峰系列的联合创始人之一杰夫·罗森塔尔（Jeff Rosenthal）解释道：“我们想要一个永久的家[注]，想要打造一个城镇，能够完全专注于转变状态所真正能够提供的东西：创造力、协同力、创新力、创业能力以及社团。而且由于有共同的愿景，我们得以能够众包4000万美元，买下了一个山上的滑雪场（粉末山，Powder Mountain），似乎有整个曼哈顿那么大。”因此，当“火人”还在开始建造自己的出神“祖国”时，巅峰系列早已经迈出了这一步。

在这片大地上，已经有五百多个站点，而像理查德·布兰森、科比·布莱恩特（Kobe Bryant）、美国通用电气公司的首席营销官贝丝·康斯托克（Beth Comstock），以及耐克总裁特雷弗·爱德华兹（Trevor Edwards）都早已经允诺要参加这一活动。而且，他们没有采用典型的豪宅度假计划，而是禁止建造规模过大的独立家庭住宅，集中发展紧密相连的邻里集群，从而积极培养社团。所有都是按照白金级LEED环境标准[注]来打造的。这是世界上第一个由出神鼓舞而形成的生态小镇——尽管一开始并不是这样形成的。

巅峰系列始于2008年。这一年五位二十岁出头的企业家聚集到一起，来解决一个共有问题。他们并不认识任何真正成功的企业家，也没有人可供问询相应的意见。因此，这个五人组想出了一个富有创造性的解决办法：给商业领导者打一个突如其来的电话，邀请他们去滑雪。

19个人出现了，包括Zappos的托尼·谢和脸谱网的联合创始人达斯汀·莫斯科维茨（Dustin Moskovitz）。罗森塔尔解释道：“我们

认识到，如果把一些非常聪明又各有不同的人聚集到一起，分享一种心流的、拟真的体验，将起到非常强大的效果。一生一世的友情就这样形成了，使得网络单调乏味、交易买卖的性质得以剔除。我猜你会说那次旅行中所发现的事情之一就是，转换状态能够增加商业效益。”

这场一次性的实验很快就变成了巅峰系列，一系列基于那些原初顿悟的“非会议”（nonconferences）。这一系列被称为是“TED与火人节的交集”注或者“更时尚的达沃斯”，已经拨动了人们的心弦。巅峰的第一件大事就是那19人的滑雪旅行，而第二件大事则是前往墨西哥的60天旅行，第三件则发生在白宫。

奥巴马总统在听说这个组织之后，邀请其35位年轻的领导人共进晚餐，讨论有关千禧文化与创新性未来的事情。他们在白宫当中所分享的事情自那以后开始投入应用，对于其目的和收益都非常有价值，是关于社会创业家的一种愿景。

如今，当巅峰系列组织周末活动时，你会发现并不闻名的企业家、积极分子和艺术家与“寻爱者”、埃里克·施密德及玛撒·斯图尔特（Martha Stewart）混迹在一起。这种类似于植物中“异花传粉”的交流，已经产生了一些有趣的协同合作。巅峰系列动员了一支由海洋生物学家、风险家及慈善家组成的队伍，来组织一次穿越加勒比海的“保护海洋”的旅行，并且为建立一个自然保护区而筹集了超过200万美元的资金。他们对致力于全球K-12（美国从幼儿园到高中12年级）教育的非营利性组织“承诺的铅笔”（Pencils of Promise）提供支持，该组织已建造了四百余所学校；同时，还帮助推行“坠落的口哨”注组织的工作，这是一个致力于根除刚果儿童士兵现象、有着超过12万名成员的全球性网络组织。

但他们所感兴趣的并不只有非营利性工作，还成立了一个风险基金会，帮助许多创业者茁壮成长，其中包括“买一送一”的制鞋公司TOMS，眼镜制造行业新兴企业家华拜·帕克（Warby Parker），以及拼车巨擘优步。通过利用非寻常状态来促进社区发展，他们使得职业网络、慈善事业及风险资本中那个严肃而古板的世界焕然一新。

而巅峰系列并非利用那些经验教训来加速改变的唯一组织。麦泰全球（MaiTai Global）注开办于2006年，其创始人是风险资本家比尔·泰（Bill Tai）和风筝冲浪传奇人物苏西·麦（Susi Mai），通过利用体育运动（大多是冲浪和风筝冲浪）来作为集体心流和创业者能力的刺激物。他们之间建立起一种强有力的伙伴关系。比尔·泰名列硅谷半数最有名的公司的董事会之中，而苏西·麦则是世界上唯一一个被授予“红牛运动员”终身地位荣誉（这是体育运动中的终极荣誉之一）的女性。

麦泰一连举办了许多天集会，其中包含滑板运动系列、创始人之间的非正式谈话、刚刚兴起的最高点马拉松以及转换之后的节日气氛。苏西·麦解释道：“把自己的经验用战略化的方式进行组织运用注，将一些非常有意思的人以合适的比例相互搭配，并且让他们感受非常有效的状态转换体验，这种体验能够加快社交纽带的形成。这些做法跟火人节和巅峰系列所采用的做法是一样的。”

麦同时指出，在这些文化之间有许多纵横交错的沟通与交流。“我们之前从火人节社区那里得到了许多帮助和支持。‘火人’似乎天生就知道我们想要做什么，因此他们就出现了。这是一个共享性很强的社区，因此‘火人’从出现的那一刻起，就开始打造一些基本概念并组织起来，让每一个人都参与其中。”

事实上，每个人的参与度都非常高。时至今日，许多企业都已经利用社团内部的才能与关系，来筹集风险基金并找到关键合作伙伴，

其中大多是在沙滩上握手谈成的生意，并在一次精彩的冲浪之后完成。正如泰所说，那时“每个人都感到激情澎湃”。他们同样也开始把体育运动当作创业成功的筛选器。麦解释道：“我们已经注意到的是，风筝冲浪与企业家能力挑战有许多相同之处。如果一个人具备这种运动所需要的毅力与精神，那这也能在很大程度上体现出他的人格，以及他在生活当中的大致表现。”而这种相同之处也并非只是观念上的。多年来，麦泰成员所成立和领导的企业，其市场总值已超过200亿美元[注]，这使其成为世界上最有影响力的企业家（及运动）团体之一。

在这些发现的基础之上，麦泰创立了“极限科技挑战”项目。“挑战”并没有让颇有前途的创业者一味地寻找资金，而是让他们去拉斯韦加斯电子消费展，通过竞标来实现自己过程的转换。泰解释道：“我们没有让那么多创始人和风险资本家参加那些时长大约三十分钟的会议，否则，投资者还得继续对未来的领导人进行‘秘密审查’；我们就直接让创业者待在一个能展现真正品质的环境里。”

历经筛选，最后留下的人收到了一份前往内克尔岛的邀请函，那里有理查德·布兰森的加勒比海“世外桃源”。在那里，决赛选手将在风筝冲浪活动的间隙定位布兰森本人所在之处。在内克尔岛上，正如火人节以及巅峰系列的粉末山一样，所有的一切都是专为“共睦态”的产生而设计的。在受邀前往内克尔岛上讨论有关心流以及企业家能力时，我们亲身体验了这一切[注]。从带你去吃早餐的悬崖边飞速移动的直线，到令人瞠目结舌的巴厘灵感建筑，再到一份体育运动的概括清单，所有的一切都是为了能够促成一种无刻意性的注意力中心状态。

一天早晨，布兰森在后廊一边喝水果奶昔一边告诉我们：“当我确实到达（心流）时，我得到了额外的两个小时来完成一项伟大的工

作，而且剩下的12个小时真的非常有效率——因此这样试图去争取生活中的平衡是非常重要的；与此同时，人们也可以尽情狂欢。”

布兰森和麦泰在主持“卡本作战室”(注)和“区块链峰会”时也采用了同样的方式，“卡本作战室”是一个致力于加勒比海域能源持续的跨国组织，而“区块链峰会”则是为转换货币探寻有益社交应用的国际财团。他们通过将富有热情和天赋的人聚集到一块儿，一起活动、工作，来规划一个方向，通往更富创新性和更可持续的未来。

举一个恰到好处的例子：内克尔岛主屋的瞭望台上放着一个雪松木热浴缸，宾客在那里沐浴、谈论、看星星；而这是许多个深夜集会中的一个，在这一夜，布兰森创立了他最富有前途的公司。他回忆道：“在那里我有了关于‘维珍银河’（Virgin Galactic）的想法(注)，美国航天局仍没有造出一个我可以乘坐的宇宙飞船，而如果等的时间太长，我就不再想去了。因此，我在想，来造一个自己的吧。我是说，哪个正常人不会抬头看那些星星呢，不会想去那里看看呢。”

而让革新者变得拥有和他们一样“正常的思想”正是巅峰系列、麦泰及布兰森所完成的最出色的事情。新一代的企业家、慈善家及积极分子意识到非寻常状态并不仅仅可供消遣娱乐，事实上也能够加强信任、扩大合作并加快突破。他们正在一如既往地从根本上打破这一切。

普通民众的巅峰

如果出神的四种力量献身事件的唯一证明是少数幸运者参加了奇特的聚会，那么，其影响力将颇受局限：“缓慢滴流地出神。”然而，如今正在兴起的出神更加变化多端。这些革新者的企业、项目所

起到的影响正逐渐扩散开来，甚至已经开始出现在普通大众身上——人们正在追随的、一种可预见的出神扩散模式。

杰弗里·摩尔（Geoffrey Moore）在他具有深远意义的著作[注]《跨越鸿沟》（*Crossing the Chasm*）中，精准地概括出了新思想是如何获得吸引力的。首先，当突破发生时，只有那些愿意接受新奇科技所带来的风险与不确定性的人才会使用这项科技，他们将作为“早期采用者”做一笔交易，来交换新科技所特有的利益。接着会出现一道坎，摩尔将这道坎称为“鸿沟”，任何想要吸引更多观众的新思想都必须要跨过这道坎。摩尔认为，只有在“鸿沟”的更广阔一边吸引到“早期的多数人”，才是分裂性的创新所该具有的真正标志。

直到现在，主要关注点都放在了先锋者和早期采用新科技的人身上——他们是主导这场四种力量革命的最显而易见的领导者。在这里，我们想投入精力将更广泛的出神应用所具有的标志加以归类，把关注点移到那些已经跨越了“鸿沟”的地方，那里的“早期多数人”才具有非凡的意义，正开始将状态改变的工具与科技应用到日常生活中。

就拿第一种力量——心理学——作为例子。由于马丁·塞利格曼（Martin Seligman）及其他人的工作，新一代的积极心理学家正在重新改变冥想在人们心目中的形象，努力去掉它所包含的精神性含义，并为其能为人们带来的好处提供基于实证的确认。冥想的新版本作为基于注意力的减压方式而闻名，已经在一些地方赢得了人们的信任，而这些地方绝不可能接受其原本的样子。如今已有1800万美国人将冥想作为生活中的习惯[注]；而且，到2017年末，美国所有的企业中，将有44%的企业会为员工提供注意力训练[注]。自从安泰（美国保险公司Atena）开展项目以来[注]，预估在卫生护理费用方面，每个雇员都能因此节省2000美元；同时每个雇员还能在生产效率上提升3000美元。这个在投资上的量化回报就能帮助解释，为何冥想与注意力产业在

2015年上升到了近10亿美元[注]。这曾是专属于追寻者和专家学者的范围，现在却成为企业或公司的人力资源部需要着重考虑的部分。

而且，积极心理学的影响已远远扩散至工作场所以外。在哈佛大学，泰勒·本·沙哈尔[注]（Tal Ben Shahar）关于幸福的课程是这所学校有史以来最受欢迎的课程，与此同时，关于幸福科学的主流图书持续占领畅销书榜单首位。虽然专注于如何使生活最优化，但它不只是让人更快乐，同时也在促进人的成长。鲍勃·基根的一位研究生最近从校园生活中发现，（从能力综合提升来看）千禧一代中的许多人[注]都已达到了父辈要中年才能到达的成人发展阶段。

从神经生物学的角度也可以看到同样的进步。像瑜伽、太极拳和气功这样的沉思练习活动经由表现认知上的发现而获得了主流认可，成为在美国最受欢迎的室内活动。以瑜伽为例，这项已有五千年历史的传统运动在20世纪90年代之前，一直都是反主流文化的消遣娱乐活动而已。然而，自从研究者开始发现这项运动不仅可以提高认知功能，还能够降低血压时，普通大众开始跨越那道“鸿沟”[注]。2015年，大约3600万美国人[注]将瑜伽作为生活中的习惯。这项通过改变形体从而改变精神的活动已经变得备受欢迎，在参与度上已经超过了橄榄球运动[注]。

在这场革新运动更具高科技性的一面中，状态改变疗法就像经颅磁刺激技术一样，已经比抗抑郁药的功能更加强大，许多硅谷总经理都开始使用这种未被临床试验认可的方法，由此来“整理”精神上的“硬盘驱动器碎片”，从而使表现获得迅猛提高。像戴夫·阿斯普雷（Dave Asprey）的“防弹执行”（Bulletproof Executive）这样的公司，正在帮助人们通过使用从智能传感器到促智药（一种能够刺激大脑功能发展的补充剂）等方式来改变日常生活。市场发展得如此迅猛，以至于这家公司在不到四年的时间里就成长为一个市值达九位数的企业[注]；而与此同时，其他成百上千的公司正蜂拥挤入这个市场。

在药理学领域，人们正在接受越来越多能够转换状态的物质。大麻，这个曾经被认定为是“恶魔之草”的东西，已经成为美国增长最为迅速的产业[注]。粗略估计，整个大麻制品经济[注]（包括法律上的和医疗上的）如今已价值62亿美元，并预计在2020年上升到220亿美元。2016年末，美国已有28个州赋予医用大麻以合法地位，而且其中有8个州——科罗拉多、华盛顿、俄勒冈、内华达、加利福尼亚、马萨诸塞、阿拉斯加，以及哥伦比亚特区——已把大麻的消遣娱乐功能也纳入合法化轨道。研究者相信，在未来的五年中，另外14个州也将紧随其后。正如马里兰大学一位药物政策教授皮特·路易托（Peter Reuteo）[注]最近告诉CNN（美国有线新闻网络）的那样：“对大麻合法化的支持竟处于长远的增长当中，这真是前所未有，我觉得这看起来并不像是一个短期内的突然变化。”

而大麻也只是所有改变中最为明显的迹象而已。无论所检验的是像LSD这样的迷幻药，还是像MDMA这样的迷魂药，精神转变药物已经比历史上任何时期都更受欢迎。3200万美国人定期服用致幻剂[注]（十个美国人里几乎就有一个），并且表明自己这么做是基于慎重考虑。如美国全国卫生研究所2013年出版的一份期刊[注]所述，最普遍的动机是“增强神秘体验、内向反省及好奇心”。驱使我们前进的是超越，而非堕落。

科技方面也实现了同步发展。几十年前，只在少数几所大学的实验室里才会有的那些价值上百万美元的大脑成像装置机器，如今已变得跟口袋里的智能手机一样随处可见。现在，只要有几个即插即用的传感器，人们就能够测量自己的荷尔蒙、心率、大脑电波及呼吸，更清楚地了解自己实时的健康状况。

举例来说，2016年夏天，iWatch的主要设计者杰伊·伯拉尼克（Jay Blahnik）给我们展示了其产品的路径地图。在接下来的几年里，苹果手表将把这些传感器都连接起来，变成一个能够搜索从肥胖

症到巅峰表现，甚至所有事物的开放资源平台。在一次24小时的β测试中，超过三万人为阿兹海默症研究主动贡献了自己的个人数据，比规模第二大的研究参与人数还超出四倍。

苹果公司也只是更凶猛势头的一部分而已。2000—2009年，企业只为神经学科技保有了不到400项的专利[注]。这个数字在2010年翻了一番，在2016年又翻了一番。有了这些设备所提供的数据，不仅能让人更快地拥有健康的体魄，也能更快地加深自我意识；花几个星期或几个月的时间去训练，就能够掌握过去瑜伽修行者和僧侣几十年才能掌握的东西。

这些都是那四种力量越发深入主流大众的实例，如此情况下，那四种力量可能早已经不足为奇了。这也不是没有原因的。谷歌公司工程指导师雷·库兹威尔（Ray Kurzweil）曾经指出，对于非科学家的普通大众而言，对人工智能进行探究是件颇有难度的事情；因为当人工智能出现在现实世界中时，“看起来不会比一个会说话的自动取款机更吸引人”。

对于出神而言亦如此。中产阶级妇女进行昆达利尼瑜伽练习，商人微量服用致幻剂，痴迷科技的人紧紧跟进生物测定学的最新发展，《辛普森一家》（*The Simpsons*）动画系列走进火人节——这些发展变化或许看来平淡无奇，却是转变状态的“会说话的自动取款机”，证明“鸿沟”已被跨越，曾经最前沿的东西如今已融入日常生活。

世上无新事

美国西部荒漠之中，成千上万不易适应新环境的人暴晒在八月炙热的太阳之下，聚集于此崇拜着、庆祝着。这些寻求者拒绝父辈古板保守的信仰，却又因自己那短暂社会中的无神论而毫无灵感可言，因

而出现在烈日之下的旷野之中。他们热切渴望直接的神秘体验，跋山涉水千万里就是为了找到这种体验。

他们彻夜无眠，跳舞[注]、奏乐，变得极为兴奋，蜂拥在一起去看主演的精彩表演。这些艺术家站在巨大的脚手架上，猛烈煽动人群，直到人群进入了一种集体性的恍惚。

之后，当回归自己的正常生活时，这些人原本所熟知的世界就被自身完全转换了。怀着自己最近参与的加入仪式异常激动的心情，对现存的社会、政治及精神传统发起挑战。他们所付出的努力是如此引人注目，以至聚集的城镇都被称为“烧焦”区域。

历史上也曾有一个特定的时间、在一个特定的地点发生这些事情，但不是如今的这一天，也并非在黑石荒漠。1801年，在美国肯塔基州的坎恩瑞吉（Cane Ridge），所发生的事件则是“第二次大觉醒”运动，美国历史上规模最大的宗教复兴运动之一。

该运动对于美国宪法的影响至今尚有余波，虽然当时美国的西部边界直到阿巴拉契亚山脉为止，但迷幻充满生机的传统却已在美国种下根基。那些聚集到坎恩瑞吉的人，属于那个时代最大的复兴运动的一部分。超过两万人的移居者风餐露宿，聆听站在高层平台上的巡回传道者发表演说，台下则是因即将到来的出神而慌乱急躁的民众。两场布道之间，人们在自己的帐篷、披屋旁闲逛游走，用小提琴和班卓琴演奏后来演化成为蓝草音乐（美国南部乡村音乐）的苏格兰·爱尔兰曲调。虽然集会表面上的目的是虔诚的，可也有许多的酗酒与通奸现象。就算是在这样的时刻，“圣灵的感觉”也难以掩盖在表象之下。

这些复兴运动为一个深感破碎与忙乱的世界提供了连接的纽带、团结的社区。在之后的半个世纪中，一整代狂热的年轻人都加入了进来。第二次大觉醒运动促生了从节欲到女性堕胎权的各种社会公平正

义运动。在之后的许多年里，为美国政治注入了激进主义的良知，甚至约瑟夫·史密斯（Joseph Smith）的山顶显灵也是发生在一个“烧焦”的地方。

因此，当考虑这四种出神力量的出现及其所导向的地方时，今日之革命，与其说是例外情况，不如说是正常现象，意识到这一点或许也大有裨益。一直以来，就美国人的宗教与精神而言，比起间接的暗示，美国人更喜欢直接表明，比起渐进发展更喜欢立刻改变。这些总是从教堂中的长凳和讲坛蔓延开来，一直扩散至城镇与乡村。

在本书中，可以将此时此刻看作一场独立存在的第二次大觉醒运动。只有这一次，经验主义代替了虚无的神秘。从内华达州荒漠、墨西哥湾海岸及阿富汗的受灾地区，到犹他州山区、普通大众的人行道，人们正聚集到一起见证着一切。他们所发现的是，人群共同结合起来时所拥有的能力、适应力、革新力、创造力远比任何一个单独的个体更多更强。这样的发现无论是在今日还是在两百多年前，都有非凡的意义。因此，即便真的“世上无新事”，每一次的发现也仍然值得一睹真容。

---

1. Lee Gilmore and Mark Van Proyen,ed.,*AfterBurn:Reflections on Burning Man*（Albuquerque:University of New Mexico Press,2005）.

2. 圣马特奥市创新周中，关于火人节在硅谷文化中所起作用的小组讨论，2014,在https://vimeo.com/164357369有所摘录，在https://www.youtube.com/watch?v=b0yKsy-mWec可见全部。

3. 这条引语经常被认为是出自某个不知名的海豹突击队队员（且团队成员常常提起），但这句话多半源自古希腊诗人阿尔齐洛科斯。“如果你尚未去过（火人节）”：内利·博尔斯，“At‘HBO’s‘Silicon Valley’Premiere,Elon Musk Has Some Notes,”*ReCode*,April 3,2014。

4. Vanessa Hua,“Burning Man,”*SFGate*,August 20,2000.

5. @JPBarlow,Twitter.

6. “就在最近，一个年轻人来找我，说她烦透了政客总是阻碍自己梦想成真——就好像我们真的要让马利亚去参加今年的火人节一样。这定然不会发生。伯尼（伯尼·桑德

斯）可能会让她去，但我们不会。”White House Correspondents Association’Dinner,April 30,2016,https://www.c-span.org/video/?c4591479/obama-drops-burning-man-joke.

7. Author interview May 12,2016,and Burning Man Journal,http://journal.burningman.org/2016/05/black-rock-city/survive-and-thrive/researchers-share-first-findings-on-burners-transformative-experiences.

8. Hakim Bey,“The Temporary Autonomous Zone,Ontological Anarchy,Poetic Terrorism,”http://hermetic.com/bey/taz_cont.html,anti-copyright,1985,1991.

9. Will Oremus,“Google CEOIs Tired of Rivals,Laws,Wants to Start His Own Country,”*Slate*,May 15,2013.

10. Gregory Ferenstein,“Burning Man Founder Is Cool with Capitalism,and Silicon Valley Billionaires,”*TechCrunch*,September 3,2013.

11. Sarah Buhr,“Elon Musk Is Right,Burning Man Is Silicon Valley,”*TechCrunch*,September 4,2004;Ferenstein,“Burning Man Founder Is Cool with Capitalism,and Silicon Valley Billionaires.”

12. David Hochman,“*Playboy* Interview:Tony Hsieh,”*Playboy*,April 2014.

13. Zack Guzman,“Zappos CEO Tony Hsieh Shares What He Would Have Changed About his＄350M Downtown Las Vegas Project,”CNBC,August 9,2016 and Jennifer Reingold,“How a Radical Shift Left Zappos Reeling,”*Fortune*,March 4,2016.

14. Nellie Bowles,“Is Burning Man on the Cusp of Becoming a Permanent Utopian Community?”*New York* August 30,2015.

15. “We Bought Fly Ranch,”*Burning Man Journal*,June 10,2016.

16. Mitigation Assessment Team Report,Federal Emergency ManagementAgency,https://www.fema.gov/media-library-data/20130726-1909-25045-8823/isaac_mat_ch1.pdf,p.4.

17. Bruce Damer interview,Joe Rogan Experience podcast,episode 561,October 14,2014.

18. Daniel Terdiman,“Burn on the Bayou Showcases Burning Man Participants’post-Katrina Relief Efforts,”CNET,March 24,2008.Additional resources are the film Burn on the Bayou,Black Rock

City LLC,2008,and the organization’s website,www.burnerswithoutborders.org.

19. Brian Calvert,“The Merry Pranksters Who Hacked the Afghan War,” *Pacific Standard*,July 1,2013.戴夫·华纳是一个极为出色的人，富有才华，敢于创新又很高产。也可见于Andreas Tzortzis,“Learning Man,”Red Bull Bulletin,August 2014。

20. 同上。

21. Peter Hirshberg,*From Bitcoin to Burning Man and Beyond*（\[N.p.\]Off the Common Books,2014）.

22. Author interview with Rosie von Lila,July 25,2016.

23. Washoe Tribe installing solar panels at seven sites,”*Record-Courier*,June 8,2015;“Stained Glass‘Space Whale’to Blow Minds at Burning Man,”*Reno-Gazette Journal*,November 13,2015;“How a Chat App for Burning Man Turned into a Tool for Revolution,”AdWeek,March 25,2015.

24. Hirshberg,*From Bitcoin to Burning Man and Beyond.*

25. Jonathon Green,*Cannabis*（New York:Pavilion Press,2002）.

26. Lois Palken Rudnick,*Utopian Vistas:The Mabel Dodge Luhan House and the American Counterculture*（Albuquerque:University of New Mexico Press,1998）.

27. Jeffrey Kripal,Esalen:*America and the Religion of No Religion*（Chicago:University of Chicago Press,2008）.

28. 可见于http://future.summit.co。

29. 作家于2016年6月21日对杰夫·罗森塔尔进行了采访。

30. 这一系列，被称为“TED与火人节的交集”：Andy Isaacson,“Summit Series:TED Meets Burning Man,”Wired,February 27,2012;Steven Bertoni,“Summit Series Basecamp:The Hipper Davos,”*Forbes*,January 26,2012。

31. 来自作者在2016年8月22日的采访。

32. 作家在2016年8月15日对杰夫·罗森塔尔进行了采访。

33. Richard Godwin,“How to Network like the One Percent,”Sunday Times,June 18,2016;Kim McNichols,“Kiteboarding Techies Generate$7 Billion in Market Value,”*Forbes*,December 7,2011.

34. Jamie Wheal, “Five Surprising Ways Richard Branson Harnessed Flow to Build a MultiBillion Dollar Empire,” *Forbes*, March 25, 2014.

35. 可见于www.carbonwaroom.com。

36. Wheal, “Five Surprising Ways.”

37. Geoffrey Moore, *Crossing the Chasm:Marketing and Selling High-Tech Products to Mainstream Customers* （New York:Harper Business, 2006）;Everett Rogers, *Diffusion of Innovation*（New York:Free Press, 2003）.

38. T.C.Clarke et al., “Trends in the Use of Complementary Health Approaches Among Adults:United States, 2002-2012,” *National Health Statistics*, No.79, Hyattsville, MD, National Center for Health Statistics, 2015; “Uses of Complementary Health Approaches in the U.S.,” National Center for Complementary and Integrative Health.

39. “Corporate Mindfulness Programs Grow in Popularity,” National Business Group on Health and Fidelity, July 14, 2016.

40. Joe Pinsker, “Corporations’ Newest Productivity Hack:Meditation,” *Atlantic*, March 10, 2015.

41. Jan Wieczner, “Meditation Has Become a Billion-Dollar Business,” *Fortune*, March 12, 2016.

42. Craig Lambert, ’The Science of Happiness,” *Harvard Magazine*, January-February 2007.

43. Pfaffenberger, ed., T*he Postconventional Personality*, p.60.

44. N.P.Gothe and E.McAuley, “Yoga and Cognition:A Meta-Analysis of Chronic and Acute Effects,” *Psychosomatic Medicine* 77, no.7（September 2015）:784-97;N.R.Okonta, “Does Yoga Therapy Reduce Blood Pressure in Patients with Hypertension?An integrative Review,” *Holistic Nursing Practitioner* 26, no.3（May-June 2012）:137-41.

45. Marlynn Wei, “New Survey Reveals the Rapid Rise of Yoga—and Why Some People Still Haven’t Tried It,” *Harvard Health Publication*, June 15, 2016.

46. 2016 Yoga in America Study, *Yoga Journal* and Yoga Alliance, http://www.yogajournal.com/yogainamericastudy/.

47. 作者在2015年对戴夫·阿斯普雷进行的采访。

48. Will Yakowicz,“Legal Marijuana Blooms into the Fastest Growing Industry in America,” *Inc.*,January 27,2015.

49. *The State of Legal Marijuana Markets*,4th ed.,Arcview Market Research,2016.

50. Eliott McLaughlin,“As Haze Clears,Are Americans”Opinions on Marijuana Reaching a Tipping Point?,”CNN,August 30,2013.

51. T.S.Krebs P..Johansen,“Psychedelics and Mental Health:A Population Study,” *PloS One*,August 13,2013.

52. 同上。

53. “New Gold Rush for US Patents:Brain Technologies,”TRTWorld,May 7,2015,http://www.trtworld.com/business/new-gold-rush-uspatents-brain-technologies-819.

54. Harold Bloom,The American Religion（ New York:Touchstone,1992）,p.59.哈罗德·布鲁姆的书对于美国的宗教过度信仰状况有很好的综合概括，强调对经验性直接传统的发展轨迹进行溯源。想要了解更多学术性测评，可见于Jon Butler,Awash in a Sea of Faith（Cambridge,MA:Harvard University Press,1990）,and Nathan Hatch,Democratization of American Christianity（New Haven,CT:Yale University Press,1989）。

55. 美国一个鞋类购物网站，自1999年开站以来已成长为超过亚马逊的、最大的购鞋网站，直接面向消费者销售产品与服务

56. LEED,Leadership in Energy and Environmental Design，一个评价绿色建筑的工具，宗旨为“在设计中有效地减少对环境和住户的负面影响”。

57. Falling Whistles，刚果一个致力于和平的组织。——译者注

第九章　烧毁房屋

虽然很多人可能已经跨越了“鸿沟”，将非寻常状态中的好处纳入生活、工作当中，但并不意味着这场革命就不会产生任何问题。从历史上看，每一次出神出现，都会造成剧变与滥用。其原因是，即便那四种力量所带来的灵感能更好地稳定体验、减小风险，也总有人试图刻意歪曲其用途。

回到“吹笛人、异教团体与专制主义者”，在那一章节我们接触到了一些危险，考察了非寻常状态对个人和团体所带来的陷阱与诱惑——换句话说，是强制与劝服的二重性问题。在这里，将继续深入探讨这一线索，将注意力的中心点放到两种如今在强制和劝服上有最大既定利益的体制上：军队与商人。

在这个事例中，你将看到非寻常状态如何与其他强有力的科技一起，通过实际应用，在伦理道德及政治方面产生众多复杂而又难以预料的结果。

极小的傻瓜

1953年，美国国防部遇到了麻烦[注]。美国海军领航员弗兰克·施华伯（Frank Schwable）上校的飞机在朝鲜被击落，之后他却出现在了中国无线电广播上。他坦白说，自己曾接收到使用生化武器的命令。这起事件简直就是公关的噩梦。如果美国国防部让施华伯继续持此说法，国防部中的部分官员就会因违反《日内瓦公约》而被逮捕；若国防部否认他的说法，那就是在伤害一个授勋军官及战俘。

正如安妮·雅各布森（Annie Jacobsen）在她最近的著作《五角大楼之脑》（*The Pentagon’s Brain*）中讲述的那样，国防部部长要求道[注]：“这是用战争犯罪的新形式来全力污蔑朝鲜的活动，也是对残暴行径进行改良的新形式，也就是精神谋杀，或者说‘精神扼杀’。”如果说施华伯是专制主义式精神扼杀的受害者，那么他的证词就完全无效，而爱国精神则得到了支持——干净利落地解决了一个难以应付的问题。

美国国防部中的大多数人都认为，精神扼杀是一个比较笨拙的词。而美国中央情报局一直以来都在《纽约时报》的专栏上，谨慎地考察[注]一个更富吸引力的口号：“洗脑”。这个词轰动一时，简洁概括了“冷战”时代最深的恐惧之一——你的个性、你的自由意愿都会被一个集权主义国家所劫持。

美国中央情报局给美国大众及其军事行动文化所灌输的洗脑说法，其恐惧程度如此深入人心，使得洗脑都成为“冷战”时期的主要威胁之一。因此，即便洗脑这种可怕的妖魔鬼怪是他们自己凭空想象出来的，为了能够与它相搏，完善思想控制设备与药物成为最高的机密、最高的优先事项。

在施华伯的无线电声明发表之后不久，美国国防部官员风闻，宾夕法尼亚大学一个才华横溢的年轻神经科学家[注]可能已经发现了他们一直以来在寻找的技术。几乎每一个政府机构的代表——美国中央情报局、国家安全局、美国联邦调查局、陆军、海军、空军以及国会——都争着去敲约翰·利里博士（Dr. John Lilly）的门。

根据需求来通过机器催生出神状态，利里已成功解决这其中两大技术问题[注]。第一是将电极插入、贯穿头骨并进入大脑，但这总是会造成太大伤害；第二则是横穿神经末梢的单向脉冲电流常常会对大脑回路造成不可恢复的篡改。

而利里采用的方法是，利用不锈钢微管插入实验者的头骨中，然后让细丝上的电极滑脱并贯穿而过，这样一来几乎不会产生肿胀现象，也不会有持续性伤害。他还制造了一个机器，通过向大脑发送双向电流脉冲，刺激神经元，而不会使神经元失去平衡。这个过程本身实际上毫无痛苦——至多就是在微管导引进入时刺出的小孔。电极在大脑中想插多深就多深，从大脑皮层到杏仁体都可以嵌入电极。而微管导引也能够在大脑中植入数月甚至数年而不被探测到。

利里发现，灵长类动物[注]的愉悦系统——也可被称为大脑的基本出神回路——与性唤醒网络直接相关。雄猴在训练之后会使用设备来进行自我刺激，出现连续16个小时的极度兴奋，而后陷入8小时的深度睡眠，此后又会立刻开始，不断循环。他还发现，愉悦是一种无尽的动机，可能是一种可令人全身心投入的追求（至少对于雄性来讲是如此）。

美国国立精神卫生研究所负责人让利里就他的工作向美国国防部做一个基本情况介绍，当时出于上文所述的原因，他表达了自己的忧虑。利里在其自传《科学家》（*The Scientist*）中叙述道：“只要有了这个机器，谁都可以在人身上悄悄地进行这个实验。如果这项技术落入一家秘密机构的人手中，他们就能完全控制某个人，在极短时间内彻底改变他的信仰，几乎不留下任何证据。”[注]

为了防止这种事情发生，利里制定[注]了一系列详细的不可谈判的条件，只有在这些条件之下他才会愿意讨论自己的发现。他所说的内容将公之于世，所分享的一切也都将由他本人及他的同事复验。远在莱纳斯·托瓦尔兹（Linus Torvalds）将源代码赠予Linux（一种可免费使用的UNIX操作系统），或是萨沙·舒尔金出版自己的化学“食谱”，或是埃隆·马斯克分享所有的特斯拉汽车和电池专利——甚至远在“专利”这个词出现之前——利里已经表明了他资源开放的立场。

而让他没有预料到的是，军队有多么不屈不挠。在最初的演示之后不久[注]，利里又接到了消息。这一次是桑迪亚公司（洛克希德·马丁公司的一个子公司，国防工业长期承包商）的一个匿名代表。他想“学习将微管导引插入大型动物头部的技术”。利里再一次坚持公开自己的成果，但同意让那个人来，并拍摄自己最新的实验过程。

几年后，《哈珀》（*Harper's*）杂志[注]针对桑迪亚公司对其“超级骡子”项目的详细介绍，写了一篇深度报道。超级骡子是一只安装了电极植入物和太阳能罗盘的驴马杂交动物。这只骡子负载着颇像一个手提箱式核弹的重物，不顾形象地沿着笔直的线路行走。如果偏离路线，它就会痛苦地受到惩罚；如果遵循路线，则会愉快地得到奖励。利里在看这篇报道时，目瞪口呆地认出了照片上的那个人就是来拍摄他实验过程的人。而桑迪亚公司已然成功地掌握了通过机器催生出神的方法，并将其利用到核武器战争中。

利里十分震惊，研究还未完成，他已意识到政府机构将要攫取并利用这一技术。他否定了将人或动物作为测试对象进行实验的做法，并得出结论：只有自我实验才是探寻精神边界的唯一道德方式。利里离开了美国国立精神卫生研究所，终止了所有“神经生理学援助”的研究。然而，尽管放弃了地位和本可获取的研究资金，将自己的名誉——归根结底是生命都置于风险之中，而几十年来，其研究成果对于军队及情报团体而言，仍具有无休无止的吸引力。

掌控转变的人

2010年，哥伦比亚大学法学院教授蒂姆·吴（Tim Wu）发现，从电报到无线电，再到电影，以及最终的互联网，这些信息技术趋向于以相同的方式表现——始于空想主义、民主化，终于中央集权、霸权化。蒂姆·吴在著作《大变迁》（*The Master Switch*）中将其称为

“循环”（the Cycle），无论何时有新突破出现，在权力与控制之间总是会反复出现这样一个决斗。他解释道：“历史展示了信息技术的典型发展模式[注]，从某一个人的爱好变为某一个人的产业，从临时应急的新发明变为灵巧美观的产品制造奇迹，从可以自由获取变为被单一的公司或企业联盟所完全控制，是（一个）从公开到密闭的系统。”

例如，20世纪20年代初，无线电话接线员把一个个电塔串联起来时，人们才得以通过开放的广播媒体来彼此交谈、分享想法。《科学美国人》写道：“所有这些互相分离的社区与家庭将通过无线电连接到一起[注]，仿佛从不曾因电报和电话相互连接一样。”但这并不是结局。

到了20世纪20年代中期，AT&T（美国电话电报公司）与RCA（BMG唱片集团旗下一家唱片公司）合作创立了美国国家广播公司，控制带宽并建立了一家经营至今的大型跨国公司。到了2000年，另一家巨头集团“清晰频道传播公司”（Clear Channel Communications），控制了市场份额以及三十多个国家的电台播放列表。这无疑是一体化而非早期先锋者所设想的民主化的多样性。

鉴于“循环”的不可避免性，蒂姆·吴认为没有什么比是谁拥有这个平台更重要的问题了——人们获取及分享信息的方式。这促使他在2003年末创造了词语“网络中立”，并引发了一场关于互联网中民众与企业力量之间平衡关系的持续性会谈，这同时也是他2010年一本著作的题目来源。他写道：“在任何有关言论自由的问题之前[注]，首要的问题是‘谁控制着大变迁’？”

当信息技术实实在在地开始出现时——牧场主为把农场与城镇连接起来而建造电报线，而无线电站点也建造了巨大的AM天线——正在

变得越来越虚拟：互联网的“0”和“1”，以及谷歌搜索计算程序的无限复杂性。有了出神的四种力量，信息技术正从虚拟走向感知。

出神科技并不仅仅局限于硅片与显示屏。随着约翰·利里的早期研究告一段落，出神科技是关于如何微调大脑内部的“扭结”与“杠杆”的知识。当调整正确时，就会产生那些关于无自我性、无时间性、无刻意性及丰富性的宝贵体验。而且，最后一阶段——丰富性，是平常无法获得的信息。正如W.B.叶芝所说：“世界上充满神奇之物，耐心等待着我们以更灵敏的感官去一一发现。”[注]

一旦信息技术变得可被感知——就像在非寻常状态的案例中一样——“循环”就会变得更加强大。我们的头脑变成了平台。在进入与控制之间的拔河比赛，就会变成为认知自由而战的决斗。民族国家不断地试图调整塑造意识的外在化学物质，那当它们试图调整内在的神经化学物质时，又会发生什么呢？

如果这听起来遥不可及，那么精英运动员为了确证自己荷尔蒙、血样及神经化学物质的独有基线，早已服从于世界反兴奋剂机构“生物护照”。[注]在没有官方许可的情况下，荷尔蒙、血样及神经化学物质的相对基线有所变动，运动员就会受到惩罚，甚至犯罪指控。这跟以前的政治制度用来宣告某些书籍具有危险性的方法类似：不需要想太多就可以知道，一个政府是如何宣布特定的大脑化学产业是具有危险性的。神经传送物质的特定结合足以说明问题，当它穿过你的血流，就足以让你成为考察名单上的一员，甚至可能更糟糕。

因此，因出神的四种力量正在不断发展而欢呼雀跃，这的确很吸引人，而这种发展也将为民众释放出神状态。但如果认为那持续存在的历史模式——为争取“大变迁”控制权而打响的战斗——这一次将不再适用的话，那就太天真了。

从间谍到疯子

这场关于利里的大脑刺激装置的战斗，是“循环”运转的早期案例之一——出神科技是能继续由公众自由获取，还是会终结于集中控制之下。自那以后，这场斗争就演化为情报团体的“间谍”与反主流文化的“疯子”之间，一场长达几十年的“猫捉老鼠”的游戏。像利里这样的科学家反复地为转换意识而率先应用新的科技，迟早会使得政府企图将这些科技武器化。否则，为某些最高机密的新应用而工作的间谍，就会泄露机密，从而被疯子加以重新利用。虽然这一部分即将谈到的故事十分奇异、令人难以置信，但一贯地强调了蒂姆·吴的论点，那就是控制“大变迁”是一场高风险的游戏。

结果显示，当时来敲利里家门的国防官员，有很大一部分是由美国中央情报局资助的。他们是MK-ULTRA（美国中央情报局的精神控制项目）的一部分，可以说是一个美国历史上最大规模的也是最臭名昭彰的洗脑项目。大约有80个组织参与其中，包括大学、学院、医院、监狱以及制药公司。其目的是找到能够控制并迷惑人的化学物质，比如敌方战士、平民以及国家首脑等人——包括一个“间谍对间谍”计划，给菲德尔·卡斯特罗悄悄放入一支浸泡过LSD的雪茄[注]。

杰伊·史蒂文（Jay Stevens）在《暴雪天堂》（*Storming Heaven*）中详细叙述道[注]：“在美国中央情报局内部，（特工）定期服用LSD，在办公场所、在机构聚会上出现迷幻的感觉，以同事的状态为参照来衡量自己的精神平衡情况。早晨你转个身的工夫，就会有自以为是的家伙往你的咖啡里偷偷放几毫克LSD。这是一种肆意玩弄思想的游戏，而思想却是最为高贵的东西。有时候就会发生一些让人备感尴尬的事情。对此已经麻木的间谍会情不自禁地哭出声来，或是感伤于他们之间所谓的‘同行情谊’。”

除了这些兄弟之间可笑滑稽的举动，这个项目同时也卷入了一些更严重的判断失误之中。他们反复给精神病人服用药剂，导致其中一个德特里克堡生物武器中心的化学家[注]跳下了或者掉出了（证据很矛盾）纽约酒店13楼的窗户。而且，在非蓄意后果的记录当中，MK-ULTRA明显提到了那个不小心释放出来的庞然大物：20世纪60年代的致幻剂革命。

在亚西比德第一次盗窃“吉肯”近2500年后，一个叫肯·凯西（Ken Kesey）的年轻学生也偷了一点——但这次是从美国中央情报局偷出来的。像亚西比德一样，凯西的事例也因其具有说服力，又饱受争议，并没有那么令人反感。凯西将自己的行为伪造成是去参加斯坦福大学一个免费的研究生写作研讨会，经受了一次刑事审讯与自我放逐。就像苏格拉底怀疑亚西比德到底是不是一个值得教育的学生一样，斯坦福大学写作系主任、文学名流华莱士·斯蒂格纳（Wallace Stegner）对凯西的评价也不高。斯蒂格纳认为他是“一个天赋极高的文盲”[注]，也是“对文明社会、理智主义和严肃清醒的一个威胁”。结果证明，这些评价并没有偏离事实。

凯西的小说《一次越过布谷鸟窝的飞行》（*One Flew Over the Cuckoo’s Nest*）的背景调研就是在一个精神性机构展开的，他当时正在一家美国退伍军人行政医院（这对许多参与MK-ULTRA的年轻作家和管理医生都非常陌生）做志愿者。他的一个朋友为了赚点儿外快，让凯西去参加报酬为75美元的专项实验，一些医生为了研究“精神模仿性”药物而进行了那些实验——“精神模仿性”药物就是LSD那样、可以引发罹患精神疾病时的精神性崩溃状态的化学物质。后来凯西告诉《斯坦福校友》（*Stanford Alumni*）杂志说，那些科学家“不敢自己亲自试验”[注]，“因此就雇用了一些学生。参加完实验回来的时候，他们看了我们一眼说，‘不管他们做了什么，不要让他们再回到那个房间’！”

凯西住在佩里路，住宅周围都是波西米亚风格的房子。凯西和他日益壮大的“恶作剧”队伍把东西从实验室拿了出来，放到外面进行实验。汤姆·乌尔夫（Tom Wolfe）在《令人振奋的兴奋剂实验》（*The Electric Kool-Aid Acid Test*）中详细写道：“志愿者凯西完全投身到门罗公园兽医医院的科学研究中[注]，不知怎的，自己就起来了，自己走出了医院，自己去了佩里路。”

乌尔夫继续写道：“相当长的一段时间里[注]，佩里路都是一条供大学生联谊会举办活动的路，在某年秋天一个美丽的周六下午，大家都坐在外面的草坪上[注]……玩着触身式橄榄球……一个小时之后，凯西和朋友就会画下一些全世界只有他们和另外几个最先锋的神经药理学研究者才会知道的东西。”

接下来所发生的事情就是反主流文化知识所要详细记录的研究对象。凯西将这次实验搬到了帕罗奥图之上的山区里，圣汤普森猎人、地狱天使以及尼尔·卡萨迪［来自凯鲁亚克的传说《在路上》（*Kerouac's On the Road*）］都出现了，就像是一支叫作“感恩而死”的奇怪的小乐队，这支乐队由吉他手杰里·加西亚（Jerry Garcia）领导，他胆小却有奇异的吸引力。他们有大量日光荧光涂料，频闪闪光灯以及原型艺术汽车，一辆获得1939年“国际收获者”称号的、有外围装饰的汽车，凯西和他的恶作剧朋友培育出了西海岸的致幻剂文化。间谍在搏斗中失去了对“大变迁”的控制，硅谷也好，外面更广阔的世界也罢，都不会与其一样。

在之后的十年中，东方神秘主义、两性解放，以及“跟随你的天赐之福”给美国主流文化的传统价值提出了一个直接的挑战。“然而，正当疯子热衷于与更多的观众一同分享出神科技时，间谍却一直对自己偶尔培育出来的运动十分感兴趣。到了20世纪70年代中期，水门事件爆发，西贡陷落，国防部意气消沉，亟须鼓舞士气。”《财富》杂志报道说：“一轮越战之后的真正反思[注]，在特遣部队三角洲

成立时达到了顶峰，那是一个以寻找新思想为使命的军官骨干核心组织。”而在搜寻那些新思想上，没有人比吉姆•钱农（Jim Channon）更在行。钱农是美国陆军中校，一个在越南服了两轮兵役的经验极为丰富的老兵。“我就把去那些地方逛一逛当作周末值班一样(注)，就像伊莎兰研究机构一样，跟他们交朋友，调查出神科技到底是个什么东西。”

等到钱农享受完自己的热水浴缸与水晶乳冻甜食之后，他带着一开始的所有目的和企图，已经变得和当地人一样了。他亲手写就了(注)“第一地球营操练手册”（The First Earth Battalion Operations Manual），使其成为特意培育非寻常状态的案例，其中包括体验博爱的能力，感知特殊气息的能力，体验挣脱自己身体的能力，探究未来的能力，以及可能是最值得纪念的——“用闪闪发光的眼睛与敌人进行不期而遇的对抗战”——这能够完全改变一支军队。

听起来可能很激进（又很老旧），钱农的宣言在军队的进步思想者中，以一种神奇传说般的地位出现。古板保守的《军队回顾》(注)（*Military Review*）杂志在1980年发表了“把我传送到斯波克：新的精神战场”一文，作者海军上尉约翰•亚历山大（John Alexander）认为“一个可能会对通常认为的时空概念构成挑战的新战场范围，正在众人视野中慢慢耸现。显而易见的是，作用于精神（或物质）的武器早已存在，只是其能力还有待商榷”。甚至美国军队那个有名的“尽你所能”的宣传口号，都是从特遣部队三角洲的使命中分离出来，用以解锁人类潜能的。

多年后，美国国防部委托开展任务“特洛伊武士计划”（Trojan Warrior Project），这是一项对“绿色贝雷帽”（Green Berets，美国第五支特种部队）开展长达六个月的头脑—身体—精神的高强度训练计划。其中包括与一位西藏僧侣一起冥想，在计算机前沿实验室里进行神经及生物反馈技术系列实验，与一位本笃会僧侣一起祈祷，以

及训练合气道，一种致力于实现人与宇宙和谐为一的日本战术。这是对出神的神经生理学的正面攻击（以及海豹突击队“头脑体操馆”的直接原型）。对于盾形徽章，他们将古代与现代的神话故事相结合：一匹坐于两把相交轻刀之上的木马。他们的座右铭是“愿力量与你同在”。

不断前行的时代孕育出一些无可否认的“白帽子”红利——从普通人的注意力及减压项目到在海军陆战队训练着的战术——但也有一些是“黑帽子”的应用。钱农在其军事操练中，为音乐的镇静、安抚及鼓舞功能做了不少游说，希望将来在战场上盛行的会是低音乐器，而非炸弹。他稍微沉思了一下，又补充了一点[注]，如果其他都失败了，“不愉快、不和谐的声音可以用来迷惑敌方战士的方向”。

但这个补充说明获得了关注。2003年5月，《新闻周刊》[注]刊登了一则对于“精神电子项目”（PSYOPS）的简介：残忍而非同一般。这揭示了美国军方拘留单位正在结合使用亮光与能够迷惑心神的声音，以及其他转换意识的战术，促使伊拉克战俘的精神防线土崩瓦解。一位美国政府特工人员说：“相信我，这真的有用。在训练中，他们强迫我听巴尼《我爱你》（*I Love You*）那首曲子，一直听了45分钟。我再也不想经历一遍了。”

这一声源相当于启动了一千段音效素材。但媒体并没有承认美国军方这种在伦理上颇有疑点的审讯战术，与此相关的新闻循环愉快地推进，在播报动物园大熊猫和本地天气的缝隙间，电视主持人只是轻描淡写地说了一句“巴尼对我们也是一种折磨”。一开始试图给军队灌输人类潜能运动的理想主义，如今已沦落为服务于心理战的工具——而这种循环还在不停地猛烈地转动。

直至今日，循环也不曾中止。想想美国政府在火人节中所扮演的秘密角色。表面上，这节日——在美国土地管理局早已遗忘的一小块

沙漠上，为期一星期的集会——并非你所想象的“高价值目标”。但在开办的那几天里，这场盛事使得当地成为全国最受关注的城市，而这一“荣誉”颇具疑点。即使这期间所发生的暴力犯罪比大多数中等规模的郊区都要少，却吸引了众多单独的州及联邦机构，为它配备价值数百万美元的高科技间谍装置，其中包括红外线护目镜，战术机动车辆以及便衣特工。

通过《信息自由法案》（*Freedom of Information Act*）而新近发行出来的文件经过大量重新编辑[注]，表明美国联邦调查局执行过一项针对火人节的、持续多年的情报计划。美国官方说是为了侦查国内的恐怖分子，并追踪来自极端分子的潜在威胁。但更可能的原因是，美国联邦调查局正从其之前的“反碟计划”（COINTELPRO）剧本中抽出一页来重新演绎。这个计划曾在20世纪60年代用于渗透并破坏“黑豹”（Black Panthers）、“学生争取民主社会组织”（Students for a Democratic Society）及美国印第安人运动（American Indian Morement）。如果这是事实，那么我们就可以推测，对火人节的监督会迅速上升，还有加强的警力、特工密探的安插，以及对无暴力犯罪的激进控诉。而且，难以辨别这是一次异常现象，还是一股势头的开端[注]，2015年在火人节上执行逮捕任务的便衣警察与秘密特工急剧增加了五倍。

如果说情报团体知道在那沙漠当中有些大事情在发生，那是正确的，他们只是不太搞得清楚具体到底在发生什么而已。这是因为，除了外在明显的信号以外——那如火一般的爆炸、狂野的戏服，以及彻夜舞蹈的聚会——真正在发生的事情是存在于人们的脑海之内的。对于一般大众法的施行监督而言，“这个节日，看起来一定像是一个更加热闹的狂欢节，或者是新年前夕的纽约时代广场，只不过少了些醉汉、多了些拥抱”。但对高层要员来说并非如此。在一些案例中，当五角盆地阵营强行征用间谍卫星时，北大西洋公约组织的最高指挥官就会出席这场盛事，他们真的会参与其中。

而且，这个不断重复的“间谍屈服于疯子”模式，从海豹突击队“头脑体操馆”里的嬉皮士浮缸，到凯西在美国退伍军人行政医院里运气不佳的遭遇，到陆军中校钱农在伊莎兰研究机构的热水浴缸里泡澡，再到火人节中的五角盆地，这些都清晰地强调了对于“大变迁”控制权或正面或后方的竞争。更重要的是，这阐释了出神的中心挑战之一：如何确保转换状态的强大技术不会用于歧途。

需要指出的是，“工具是道德中立的”这句话不过是大学哲学论文中的常备品，但在出神科技的情况，这却是令人十分不安的真理。正如前文所述，完全作用下的出神常常促生出共鸣、同情与幸福。但这只是其中80%的表现。那剩下的是什么呢？

即便是这样一个对过去半世纪的简短调查，也能够显示出神很容易就被扭曲为黑暗面。非寻常状态的标志之一——无自我性，是从洗脑急速转变而来的，而洗脑却是20世纪50年代美国国防部所拼命寻找的一种状态。无时间性缺乏参照点，作用起来跟患妄想狂的精神分裂症很像，而且几个世纪以来一直都是单独限制的关键所在。正如约翰·利里所意识到的那样，无刻意性的愉悦神经化学物质可在任何能产生下一次狂喜感时产生依赖。信息丰富性可以看作能使人吐露实情的麻醉药，正如MK-ULTRA文件所试图做的那样，又或者放大到足以压制不愉快的意愿，就像军事警卫队在伊拉克精心安排的那样。

同样地，只有相对发达的社会才能发明原子弹，而即便是远远欠发达的社会，也能轻而易举地引爆一颗原子弹，出神力量总是引诱着那些不知该如何独立复制出神的人。然而一旦看到正在运转的出神，一旦能够自己画出基本的逻辑，终结出神的力量、伤害最初的创造者，并不会花费太大力气。

索玛，美味的索玛

如果说按照计划进行军事工业中复杂的出神操纵令人深思，那么，同样可能产生的一个结果则是人最终会被自己的欲望所支配。事实上，控制而非对欲望施以高压——就像很多极权主义国家做过的那样——通过说服的方式，就更有希望获得成功。

2007年，一些世界上最著名的品牌[注]——苹果、可口可乐、美国运通公司、耐克、三星、索尼和福特——为一项购物行为的神经科学研究投入了700万美元的资金，想知道有没有更有效的方式来销售产品，联合各方力量来为迄今为止最大规模的一项神经市场研究签名担保——试图用直接的大脑扫描来代替误导注意力团队。

市场研究员、咨询师马丁·林德斯特伦（Martin Lindstrom）与英国神经科学家杰玛·卡尔弗特（Gemma Calvert）一同组队开始此项计划。三年来，他们同时使用功能磁共振成像和脑电波来扫描两千多位做出过许多购物决定的人的大脑。研究员发现，电视节目与电影中的产品广告安排几乎不起任何作用，而且香烟盒上的警告标签实际上只会让吸烟者抽更多的烟，以及——最出乎意料的是——看起来，购物与灵性依赖于相同的神经回路。[注]

当宗教信仰极为虔诚的研究对象注视着神圣画像，或者仔细回想自己对于上帝的概念时，大脑扫描显示在尾状核部分有异常活跃现象，而尾状核则是与愉快、爱与安宁感觉相关联的愉悦系统的一部分。但林德斯特伦和卡尔弗特也发现，当研究对象看到与像法拉利、苹果这样著名品牌有关的图像时，相同的大脑区域也亮了起来。卡尔弗特报告说："总而言之，无法用可识别的方式区别出实验对象的大脑对著名品牌与宗教圣像、人物的反应之间的不同……显而易见的是，人们对于著名品牌的情感联系……与对信仰的感觉有很大的关联。"[注]

林德斯特伦对神经市场革命的高调支持，使他名列《时代》杂志“100位最有影响力人物”。但这引发了强烈的社会反响。批评家马上指出，仅仅是精神象征与公司标志使相同的大脑区域活跃起来，并不会让购物变成一项宗教性体验。可能在2007年林德斯特伦确实过分夸大了神经市场的能力（他毕竟是个市场商人），而在之后的十年里，纯商业目的驱使下对大脑神经中的“扭结”与“杠杆”稍作调整，已更多地成为现实。

举例来说，2013年，我们受邀为广告研究基金会的年会发表主旨演讲。一个包括了几乎所有你能想到的大品牌的全球共同体——从可口可乐、沃尔玛、宝洁，到像J.沃尔特·汤普森、奥美环球及奥姆尼康这样的创意公司，再到脸谱、谷歌和推特这样的科技巨头——这个基金会希望了解“心流”在广告业所能发挥的作用。这种意识状态能促进购物行为吗？这种出神技术能用于增加市场份额吗？

知道一些促进了商界发展的成就，有助于理解其可能性。20世纪末[注]，从思想销售即所谓的“信息经济”，逐渐向感觉销售，或者说作家阿尔文·托夫勒（Alvin Toffler）所说的“体验经济”倾斜。这就是为什么零售店都开始变得像主题公园一样，也是为什么户外零售商坎贝拉不再像沃尔玛一样把商品都摆在货架上，而是把商店变成有巨型猎物的山、人造山坡及巨大水族馆的狩猎者的天堂。星巴克为何能够把一杯50美分的咖啡卖到4美元，这是因为：它提供了一个在工作与家庭之外，休闲的“第三种去处”。[注]

但我们在广告研究基金会[注]所讨论的，是下一步该如何做：如何从“体验经济”向作家乔伊·潘（Joe Pine）所称的“转换经济”移动。在如今的商业界，一个人可能会变成他所买的东西——或者就像潘所解释的那样：“在转换经济当中，顾客就是产品本身！”

表面上，人们喜欢那些能够帮助他们变成心目中的自己的产品，这听起来并不错。以健身产业为例。在体验经济中，毫无争议的行业巨头之一便是“探界者健身馆”（Equinox Gyms），他们将最先进技术的设备、精品店大厅及桉树蒸汽沐浴结合在一起，打造成了一项奢侈体验。你可能会也可能不会瘦成那些到处散布的黑白照片上的模特那样[注]，但在那里的时候你一定会觉得自己就像一个身价百万的花花公子。

在转换经济当中，混合健身公司的花费一样多，但对于上文提到的额外体验，却已完全不存在了。取而代之的是一个承诺：在“赤身裸体”的密闭室（就像健身者这么叫自己的体验地点）里汗流浃背三个月以后，你将脱胎换骨。你看起来当然会不一样，但由于他们注重迎接挑战、攻克极限，你可能也会有一个与之前不一样的行动及思考方式。这就是许多人都乐意忍受煎熬、额外支付费用得到的积极“转换”。[注]

但如果进一步商业化，让积极转换的欲望来促成个人的改变并不需要花费太多。想想最近一个吉普运动（Jeep campaign）[注]，组织者在郡县集会上建造泥塘。重节奏的音乐砰砰拍打着，同闪光灯一道放大着兜风的愉悦，吉普人让参加集会的人跳入其中一辆固定铰链式卡车，开动马达，纺线，搅得泥浆飞扬。这种体验的新奇性，感知上的迅速转换，灯光、音乐、激动的人群，一切的一切都足以启动大脑的愉悦机制，使这群精力充沛的二十几岁的年轻人暂时忘记接下来几个星期不得不面对的无首付的租赁选择。

吉普运动所起到的效果很不错，因为它为参加者有效地创造了一个巅峰觉醒的状态，并给予其毕生都在梦想的转变（从购买四驱吉普开始）。在那些放大了的条件之下，突出的特点——也就是说，人们越来越关注即将到来的刺激增加因素。但是前额叶皮层的活动低于平

常水平，大多数由神经冲动控制的大脑机制也不再工作。对不习惯于这种结合的人来说，代价颇为昂贵。

计算机游戏产业在这条路上可能走得比任何人更远。美国最顶尖的“上瘾”研究专家尼古拉斯·卡达拉斯（Nicholas Kardaras），最近对《异视异色》（Vice）杂志解释说：“游戏是一个价值数十亿美元的产业注，雇用最优秀的神经科学家与行为心理学家，让那些打游戏的人尽可能迷上游戏。开发商用导电皮肤反应、常规心电图及血压测量仪器来对一些青少年做游戏上市前的β因素测试。如果这款游戏没有使血压急速上升到140~180毫米汞柱，就得返回去重新调整，直到能够对使用者产生极为刺激、兴奋的影响……计算机游戏所产生的多巴胺就跟性产生的一样多，并且几乎能够与可卡因媲美。因此，肾上腺素与多巴胺的这个组合对‘上瘾’而言的冲击力，就像连环组合拳的猛击一样厉害。”

现在，大企业了解了人类最深切的渴望，又准确地知道该如何满足这些渴望，因此在这场影响巨大的游戏当中处于显著优势地位。谷歌调试研究员基于过去的历史，以及网上那些目标明确、到处跟着我们、直到我们购买否则誓不罢休的广告，采用了与此相同的方式。我们正在进入一个新的时代，在这个时代中，对超越自身的渴求会深刻影响我们的决策。

一旦理解了林德斯特伦所说的“购买生物学”，你就能够运用花言巧语从那些毫无戒备心理的消费者身上找到使他们产生愉悦感的神经化学元素，从而深度影响他们的购买行为。随着智能社区的快速发展，百分百的出神都具有转变性，而与此同时，八成以上的出神可以变成你想要的任何东西。

随着出神四种力量的不断发展，能够让人在不自知的情况下做出决定的方法已经变得越来越明确了。我们在广告研究基金会上发表主

旨演讲以后不到一年，美国国防部高级研究计划局就开展了一项实验，这项实验显示了上述方法实际上多么简单。

研究中，听众被连上脑电图传感器和心率监测器，一位受过训练的说书人(注)给听众讲了一个令人心碎的、欺凌儿童的故事。接着她号召听众为一个致力于结束儿童欺凌的组织捐款。美国国防部高级研究计划局的科学家仅仅回顾了一下计量生物学数据，就预测出哪些人深深触动于这个故事，又有哪些人会选择给这个组织捐款，精确率达到70%，仅仅是依据生理学数据，就足以预言未来消费的走向。

他们还发现了如何促进这种冲动的发展。讲故事若要达到最佳的效果——也就是说，能够赚最多的钱——必须很富有吸引力，能够展现出积极故事元素与消极故事元素之间的显著对比。由于说书人在舞台上颇谨慎地戴着一个听筒，研究员就能够用生物反馈来给她及时的回应，告诉她该如何改变内容，或是增加紧张感，或是加深共鸣，不断指导观众转变自己的行为。

尽管这项研究聚焦于一个相对温和的“劝服”例子，但美国国防部高级研究计划局为此提供资金的事实让我们驻足思考。想象一下，新闻播音员或者政客用相同的技术，通过解读并调整神经生物学数据，就能够拨动心弦、煽动众怒、鼓舞希望，甚至引起共睦态。如果“焦点小组政治”品位拙劣，那么，“生物反馈政治”将如何走下去？

《连线》杂志联合创始人、未来主义者凯文·凯利（Kevin Kelly）对此有一些想法。在2016年一篇关于时下宠儿——欧酷莱（Oculus）和“魔法跳跃”（Magic Leap）等虚拟现实的文章中，凯利将虚拟现实潜能作为一项监察、控制的技术来检测。“一个成功主导虚拟现实宇宙的公司很快就能够大量地储备不仅是你还有其他三十亿人的喜好，以及许多其他的细节。这并不难想象(注)。在现实生活当

中这样做需要大量费用，而且会造成侵扰。但在虚拟现实中做起来就便宜得多，也隐秘得多。”

很快，虚拟现实系统就会开始追踪从眼神注视到声音语调的一切——就像是美国国防部高级研究计划局式的计量生物学变得越来越完善一样——神经化学物质、荷尔蒙、脑电波，以及心脏连接。凯利继续道：“这种深入各类世界的对人行为的广泛追踪[注]，能让你买东西，重导你的注意力，编辑你的兴趣史，下意识地说服你，量化你为自我提升而付出的行动等。如果说智能手机是人们乐意带在身上的监测装置，那么虚拟现实就是人们心甘情愿进入的整个监测状态。”

因此，想象一下安卓德·琼斯（Android Jones）正在创造的那种拟真视觉体验，一种早被设计为促进状态转换，之后又加入这种生物反馈循环的体验。为了能够得到身在更高处的激动喜悦，人们将非常乐意用自己的私人细节来交换。这将成为心醉神迷的新代价。

在赫胥黎的反乌托邦小说《美丽新世界》[注]中，可以看到这是如何发生的。赫胥黎将时间设定在2054年，描写了一个过度商业化的世界，在这个世界中，人们被强制洗脑，性成为一种消遣（以团体“狂欢”为形式），以及索玛——一种能够提供“所有基督教义与酒精的好处却没有其缺点”[注]的迷幻性、抗抑郁药剂。

“在（乔治·奥威尔的）《1984》……人们被强加于自身的痛苦所控制；而在《美丽新世界》中，人们却是被强加于自身的愉悦所控制。简单来讲，奥威尔害怕的是人的恐惧将会摧毁自身。而赫胥黎所害怕的则是人的欲望将会摧毁自身。”国家可能会有目的地侵入人的头脑，对行为加以塑型、控制，虽然这听起来有点像“冷战”时期妄想狂的后遗症；而跨国公司有目的地通过调整潜意识欲望，来让人们买更多的东西，这个看似遥远的前景却已在眼前。

出神想要自由

因此，如果这两支流动的力量——商业化与军事化——足够强大到能左右人最深处的驱动力，我们又有多少可能性能够维持自身的独立性呢？毫无疑问的是，这是一场双方并不势均力敌的战争。与每一个人每次行进一小步相比，政府与企业在控制出神上拥有更大的利益和更多的预算。在那些旧有规则之下，我们根本没有任何机会。

在《大变迁》中，蒂姆·吴将这场战役描述成超越以往任何其他信息科技的战役，承认是在民族国家与跨国企业之间不可避免的拔河战——而且，其中任何一方若是不受抑制，必会造成失衡。国家会因为过于雄心勃勃而惨遭失败，企业则会出现垄断现象。蒂姆·吴相应地呼吁对“所有来源于信息控制的力量”(注)加以限制。他写道：“如果我们相信自由，那这自由必是源于私人与公众相互联结的自由。”

因此，本书中所见到的大多数“普罗米修斯”都对公开资源表明了立场。当政府敲响自家的门时，约翰·利里要求自己的思想能够公之于众。当萨沙·舒尔金在以此禁药取缔机构的制裁中得到暗示后，就出版了自己所有的药理学配方。在米奇·西格尔意识黑客聚会的民主化努力之中，它是一味开发的高潮冥想应用程序可以在世界上任何地方下载的原因，这是维持着火人节移民社群志愿者的东西。资源公开的出神一直都是私人与公众之间联结的最好平衡力。

一旦真的能够自由获取那些公开分享的思想，并且利用这些思想来解锁非寻常状态，又会发现什么呢？一个关于无自我性、无时间性、无刻意性以及丰富性的可自我鉴定真伪的体验。简单来讲，就是所有理性神秘主义所需要的东西。它去掉了中间人，并在确定的生活体验中深深扎根。能够持续更新并推进自身理解力，超前于任何其他人的意志，来限制或者赋予新目的，这可能是打破僵局的关键所在。

蒂姆·吴对此表示同意。“这个循环由破坏性的创新来赋予其力量(注)，这种创新……使得主导力量濒于崩溃，从而改变了世界。这种创新极其罕见，却是使循环得以继续运转的力量。”可以通过公开资源的方式来获取非寻常状态，这使蒂姆·吴的“破坏性创新”变得不那么“罕见”了，而能够分享、分配这种创新也使其变得不那么容易被同化。虽然出神的四种力量并不能保证这是一场不流血的革命，但可以保证大多数人都能够自己做主。

这就是这些特殊状态的终极困境：所有解放的到来，都离不开哪怕是微不足道的责任。这些状态能够带来强化了的表现与创新性的视角，但也需要付出相应的代价。当人处在自己已经难以控制的势头与军事化、商业化的危险之间时，在“转换”的风口浪尖上“睡着”，变得比以往任何时候都要更加容易。

---

1. Annie Jacobsen, *The Pentagon's Brain*（New York:Little,Brown,2015）,p.103.
2. 同上，p.104。
3. 同上,p.105。
4. John Lilly, *The Scientist*（Berkeley,CA:Ronin,1988）,p.90.
5. 同上,pp.87-88。
6. 同上,p.90。
7. 同上,p.91。
8. 同上,p.92。
9. 同上,p.93。
10. 同上,p.96。
11. Tim Wu, *The Master Switch*（New York:Knopf,2010）,p.6.
12. 同上,p.37;*Bradford Science and Technology Report*,No.8,August 2007。
13. 同上,p.13。
14. 这句话到底是不是叶芝说的还有待考证，叶芝曾加入过一些神秘的宗教信仰。这同样也像是伊顿·菲力珀特著于1919年的书中一个句子的变体。一片阴影飘过：“这世

上满是神奇之物，耐心等待着我们以更灵敏的感官去一一发现。”

15. Matt Slater,“Has the Biological Passport Delivered Clean or Confused Sport?”*BBC Sport*,November 12,2014.这真的只是冰山一角而已。正如民族药物学家约翰·奥特指出的那样，1970年出台的《药物控制法案》特别禁止了使用任何剂量的DMT，这就意味着，如果它是由人体内部自然生成，那么“任何体内存在这类物质的人都是有罪的”。In Graham St.’John,*Mystery School in Hyperspace:A Cultural History of DMT*（Berkeley,CA:Evolver,2015）,p.8.

16. Fabian Escalante,*Executive Action*:634 Ways to Kill Fidel Castro（Ocean Press,2006）.

17. “在CIA内部，（特工）定期服用LSD”。Jay.Stevens,Stroming Heaven：*LSD and the American Dream*（New York:Grove Press,1998）,p.82。

18. James Rissenov,“Suit Planned Over Death of Man C.I.A.Drugged,”*New York Times*,November 26,2012.

19. Jackson J.Benson,*Wallace Stegner:His Life and Work*（Lincoln:University of Nebraska Press,1996）,p.253.

20. Joshua Fried,“What a Trip,”*Stanford Alumni Magazine*,January/February 2002.

21. Tom Wolfe,*The Electric Kool-Aid Acid Test*（New York:Farrar,Straus&Giroux,1968）,p.45.

22. 同上,p.46;Richard Strozzi-Heckler,*In Search of the Warrior Spirit:Teaching Awareness Disciplines to the Green Berets*（Berkeley:Blue Snake Books,2007）,p.17。

23. John Markoff,*What the Doormouse Said*（New York:Viking,2005）,p.122.

24. FrankRose,“A New Age for Business?”*Fortune*,October 8,1990.

25. Jim Channon,interview,*Goats Declassified:The Real Men of the First Earth Battalion*（Anchor Bay Entertainment,2009）.

26. Jim Channon,*First Earth Battalion Operations Manual*（\[N.p.\]CreateSpace,2009）,p.64.

27. John Alexander,“Beam Me Up Spock:The New Mental Battlefield,”*Military Review*,December 1980.

28. Channon,*First Earth Battalion Operations Manual*（CreateSpace,2009）,p.66.

29. Adam Piore,“PSYOPS:Cruel and Unusual,”Newsweek,May 19,2003;Alex Ross,“When Music Is Violence,”*New Yorker*,July 4,2016.

30. Seth Richardson,“Vegas FBI Investigated Burning Man in 2010,” Reno-Gazette Journal,September 4,2015.Muckrock是最初出版这一成果的组织：https://www.muckrock.com/news/archives/2015/sep/01/burning-man-fbi-file/.192。但更有可能的原因是，FBI正从其之前的“反碟计划”剧本中抽出一页来重新演绎:David Cunningham,*There’s Something Happening Here:The New Left,the Klan,and FBI Counterintelligence*（Berkeley:University of California Press,2004）。

31. Sarah Maslin Ner,“Burning Man Ends,and an Event for Law Enforcement Begins,”*New York Times*,September 11,2015.在Reno Gazette-Journal中最初的引用版本已失传，引证于https://burners.me/2013/08/23/pershing-county-cops-and-federal-agents-integrated-and-synchronized/。

32. Martin Lindstrom,*Buyology:The Truth and Lies About Why We Buy*（New York:Crown Business,2010）,p.12.

33. 同上,p.14。

34. 同上,p.126。

35. Alvin Toffler,*Future Shock*（New York:Bantam,1984）,p.221.

36. Matthew Dollinger,“Starbucks,‘The Third Place,’and Creating the Ultimate Customer Experience,”*Fast Company,*June 11,2008.

37. B.Joseph Pine II and James H.Gilmore,*The Experience Economy*（Boston:Harvard Business Review Press,2011）,p.255.

38. Thu-Huong Ha,“New Ads from Equinox Show Gym-goers at Peak Absurdity,”*Quartz,*January 13,2016.

39. 为了能够一睹像混合健身公司和宜家这样，为传递不同的消费渴望而去掉了假定的服务便利设施的“反面类型”，可见于Youngme Moon’,*Different:Escaping the Competitive Herd*（New York:Crown Business,2010）。

40. 可见于负责这次运动的奥姆尼康在广告研究基金会所做的汇报。更多细节可见于http://m.jeep.com/jeep_life/news/jeep/stick_in_the_mud.html 和 http://media.fcanorthamerica.com/newsrelease.do?id=1919&mid=46。

41. Seth Ferranti，“How Screen Addiction Is Damaging Kids’Brains,”Vice,August 6,2016.

42. 作者在2015年1月27日对负责施行这项调查的公司（Advanced Brain Monitoring）负责人——查尔斯·拜尔考进行了采访。

43. Kevin Kelly，“The Untold Story of Magic Leap,the World’s Most Secretive Startup,” *Wired*,May 2016.

44. 同上。

45. Neil Postman,*Amusing Ourselves to Death*（New York:Penguin,2005）,p.viii.

46. Aldous Huxley,*Brave New World*（London:Chatto&Windus,1932）,p.54.

47. TimWu,*The Master Switch*（New York:Knopf,2010）,p.310.

48. 同上,p.20。

第十章　享乐性工程

因此，如果将出神纳入民主化轨道的责任不偏不倚地落到我们身上，需要记住的一点是，界限再也不会是提供保护的屏障了。我们是自己走出界限，从而站在这里的。当开始探索意识状态时，正如萨沙·舒尔金曾说过的那样(注)，“没有随随便便的实验”。

这就是最后一章的目的所在，为训练非寻常状态提供一些指导原则，并且分享源于该领域研究的一些关键思想。我们将对一些已知的危险进行区别，其中包括对出神过分热衷的人通常会在什么地方出错，同时为经常遇到的问题提一些解决建议。你可以把本章当作出神的使用手册。

STER的“已知问题”

为了定义出神，本书在关于神经生物学的最后一章中介绍了一个可能的改进方式：改变自我的目标，把它从操作系统变成用户界面。实现这个转换可以帮助减轻心理负担，不必让自己的中央处理器超频负荷就能很好地掌控更多的状态。然而，当开始探索那些状态时，仍然必须要同一系列的“已知问题”进行争斗。就把它们叫作STER的消极面吧。当一个人进入出神的无自我性、无时间性、无刻意性及丰富性时，他就可能会出错，而且是以可预知的方式出错。每种体验都伴随着与其相对应的危险，如果能够提前预知，或许就可以避免。

无自我性：这与你自己无关

你可以把它叫作弥赛亚救世主情结，这错不了。当然，弥赛亚救世主总是成群结队而来，诸多的圣母马利亚、大卫王都是如此，而且至少有一个叫萨姆森（Samson）的人也是如此——他打破了旧耶路撒冷精神病治疗医院的围墙，以此证明了自己的男子气概。记录在册的还有其他成千上万的例子，那些前往耶路撒冷的朝圣者，圣城历史的厚重感让他们感到兴奋。他们并没有抉择什么，而是总结道：“啊，我刚刚有了一种感觉像是耶稣基督的神秘体验！啊，我就是耶稣基督！快把地上弄干净，我要做些什么！”

20世纪30年代，“耶路撒冷综合征”[注]被首次发现，并鉴定为是由于拜访了世界圣城之一而引起的短暂性癫狂发作。历史性意义与宗教影响力一起压垮了对此毫无准备的人，是精神过度敬畏的表现。有时候，它使得已经具备此等精神条件的人非常痛苦；大多时候是有虔诚宗教信仰的人，偶尔也击垮了普通游客。

心理学家把这种反应称为“极度自我膨胀”。在通常情况下，无自我性的体验是如此新颖又如此引人入胜，以至于就像是从不曾有人有这种感觉一样——而这就是涂抹某种神圣膏药的证据所在。当人站在哭泣墙面前，被一种敬畏的情绪所鼓舞时，所触发的结果就是“耶路撒冷综合征”。这就是为什么火人节要建议参与者至少参加一个月的活动再去做改变生活的决定，也是为什么像在线精神药物百科全书（Erowid）这样的线上论坛有许多类似于“不要相信任何你所想的东西”这样的建议。

在非寻常状态中，多巴胺通常会大大增加，而前额叶皮层的活动则骤然减少。突然之间就能找到以前从未想到过的思想之间的联系。那些联系中，有些是合理合法的灵感，有些则是天马行空的想象一滑而过。2009年，瑞士神经科学家皮特·布鲁格[注]（Peter Brugger）发现，神经系统中含有更多多巴胺的人相信秘密阴谋与异形绑架的可能性会更大。这些人正遭受着阿波菲尼亚状态[注]，“一种被富有意义

的巧合所征服的趋向”，而且常常察觉到一些其他人浑然不觉的模式。

当前额叶皮层功能关闭，神经冲动控制[注]了一切，长期规划能力、批判推理能力也都下线了。我们丧失了自己的检查与平衡功能，再加上富余下来的多巴胺告诉说，自己正在建立的联系是非常重要的，必须马上付诸实施——那就是，我自己就是非常重要的，怎么能没有人听我说话呢——并不难想象，这一切将会怎样导向错误的道路。

因此，无论脑海中出现了什么，无论你的体验是多么捕风捉影、毫无依据，记住这一点将有所帮助：这一切都与你自己无关。请把无自我性及其所暗示的一切可能性都当作一场偶遇，记得收拾起所获得的经验教训，重拾日常生活中的角色与责任。正如佛教老师与作家杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）所提醒我们的那样：“经历过出神之后，请好好洗一洗自己的皮囊。”[注]

无时间性：这与现在无关

1806年，泽伦·派克（Zebulon Pike）上将出发去勘测落基山脉。[注]当他穿越科罗拉多，第一次看见那座高达14000英尺的之后以他的名字冠名的山峰时，他在日志中写到，自己想在两天之内最多三天，就在峰顶扎营。三个星期之后，派克和一小队队友在失败中放弃了登顶。派克自己却没能爬上“派克山顶”。这都出于一个不难理解的原因：由于对稀薄的空气与高海拔的极其不适应，他在判断距离以及自己所正在探险的范围规模上犯了极其离谱的错误。

同样的问题也会在遭遇非寻常状态的无时间性特点时发生。在生活中，人们详细并准确估计事情多久会发生的能力会被无时间性严重

扭曲。㊟在通常情况下，前额叶皮层工作活跃，持续扫描着过去以及未来所发生的事情，人们极少花时间完全地活在当下。因此，非寻常状态一把将人推入深度现在的即时性当中，还额外带来一种对于当下的庄严感。

一些深入人心的宗教运动，从19世纪40年代的第七日基督再临论㊟者，到2012年玛雅日历的拥护者，都在日历上标记出一个“世界末日”，并把所有的赌注（往往会赌输）都压上去。当代精神病分析家甚至为此创造了一个学术词汇㊟：末世学论（eschatothesia）——对末世的感知，或者说是世界的尽头。超空间词汇（the Hyperspace Lexicon）解释道：“并非绝对是‘时间的尽头’，也有可能是不久后将要面对大事的感觉，一种漫长岁月的结束，在这个时间的标记以后，一切都将与以前完全不同。”

而且，遭受这种扭曲的并不只有自称为预言家的人。任何一个经历过出神、具有清晰性和即时性的人，若是想要把那些灵感带回现实生活中来，都必须对所产生的时间差进行解释说明。一个冲浪运动员在“心流”状态下掉入浪花之中，并且完成了一连串原本没有几个月的艰苦训练便无法在竞赛中成功复现的动作。一位企业家在节日中跳舞时忽然灵光一闪瞥见了一个极有价值的商业模型，但想要实现这个想法，可能需要多年时间来打造一个与之对应的公司。一位音乐家在冥想时，听到了头脑中正在演奏一曲已完全成形的交响乐，而要熟练弹奏这首乐曲却需要他献出余下的毕生时光。

如果预知到了还好，若没有预知，人们便会垂头丧气。比尔·盖茨曾说过：“大多数人都会高估自己在一年内所能做的事情，却低估自己十年内所能做的事情。”㊟在回想出神带来的深刻见解时，很重要的一点是，当日常生活令人沮丧地逐渐铺展开来，我们需要准确调整“深度现在”两种即时性——“范围之外”与“触手可及”——之间的区别。正如泽伦·派克在高海拔山脉上所学到的艰难经验一样，

视野中所呈现出来的物体，有时可能比看到的要远得多。记住：这与现在无关。

无刻意性：不要变成极乐瘾君子

通过无刻意性，一个有所不同的消极面出现了：奖励性神经化学物质与过度流动的灵感之间相结合，让人非常容易上瘾。一旦尝过了出神无刻意性的稍纵即逝之感，有些人就会坚定地认为，那才是生活一直以来应该有的样子：一种永恒的舒适状态。他们变成了对出神上瘾的人，不停追求着那种状态，除了自己能力所及，拒绝做任何其他事情，换种说法就是，“追逐心流”。

想象自己就是一个过滤器——一只满是孔眼的碗。在经历巅峰状态时，那就像是打开了厨房水龙头，用水冲洗你这个过滤器。如果这个过滤器有足够大的容量，尽管不停地往外漏水，这个过滤器还是满当当的。只要水还在不停地冲洗，一段时间内你就感觉自己像是一个杯子，感觉很充实。如果你真的能被圣灵所鼓舞。

然后，水龙头关了，巅峰体验结束了，所有的水都漏了出去。此后许多时候，你都会回到开始的地方重来一遍。而信息正在逐渐消失。之前还很容易抓取的灵感现在却在流失。到了做决定的时候了。是要继续重复塞住孔眼、阻止流失这个枯燥无味的工作呢，还是继续去寻找下一个出神水龙头然后再打开？

面临挣扎时的辛勤努力与坚持不懈或许在这其中能起到一些作用，而这个想法却常常迷失。2014年，瑞安·霍利迪[注]（Ryan Holiday）就以此为主题出版了一本畅销书《障碍就是通道》（*The Obstacle Is the Way*）。罗马斯多葛学派代表人物之一的马可·奥勒留（Marcus Aurelius）曾说，“阻止行动实现的障碍反而推动了行动

的进展。前进路上的障碍成为正确之路”，而这本书为这一言论提供了与时俱进的革新。这句话用在出神道路上也是一样正确的。所有“不花工夫的功夫”其实都费了不少功夫。

对于艰难的事情也是一样，剩下的就变得简单多了：享受这个状态，但请一定要付出相应的努力。而且，无论这状态多么诱人：不要变成一个对出神上瘾的人。

丰富性：不要潜得太深

2013年11月17日，尼克·梅瓦利[注]（Nick Mevoli）最后拿自己赌了一回，结果输掉了自己的性命。这是在“迪安的蓝洞”（Dean’s Blue Hole），位于巴哈马群岛之下近七百英尺深的一小片海洋。梅瓦利是自由潜水社团中一颗冉冉升起的新星，在这个社团中，跳水者只吸一口气，就尽可能游得很深。梅瓦利在最初几年就声名鹊起，赢得了不少比赛，又打破很多纪录，在水下找到了自己的人生安慰。他曾在博客中如此写道：“水就是对未知、对恶念、对情感的一种包容[注]，能让你放下过去，在其中自由流动。来到水中，让水耗尽你的所有，但请确信，你的能力将带你回到水面之上。”那一天，梅瓦利在蓝洞里进行了一次72米深的潜水热身，但几乎还没来得及探出头来呼吸一下，就陷入了心跳停止的状态，去世了。这一次，他没能将自己带回来。

娜塔莉亚·莫查诺瓦（Natalia Molchanova）是世界上公认的最伟大的自由呼吸潜水运动员，当应要求对此事发表一些看法时，她说：“自由潜水运动员最大的问题……（是）他们现在潜得太深，又太快。”[注]之后不到两年，在西班牙海岸外不远处，莫查诺瓦自己进行了一次休闲性潜水。她从容地做完常规的呼吸练习，在腰带上绑了轻量的物体以帮助自己在水中下沉，之后便向下游去，孤身一人。这

本应该只是一次用来清醒头脑的调整训练而已，然而，莫查诺瓦也没能回来。

这是自由潜水运动员和其他许多状态转换技术所共有的一个问题：返回太快，你就会一直想着自己是否能走得更远一些。走得太远，有可能你就回不来了。莫查诺瓦在事故前不久还对一名记者说："在水下向更深处游去时，每个人都知道，我们都是一个整体[注]，是与这个世界同在的一个整体。"这种感觉被称为"深处的出神"，由肺部一种气态化学物质转换而生成的精神欢快的高潮。所有的潜水死亡事故中，十起中就有一起是这种感觉造成的。

对那些探索非寻常状态的人而言，也存在相似的危险。你可能会在深处待得太久，全身心惊异于所发现的东西，也可能会因为深处而变得极度兴奋。如果说梅瓦利与莫查诺瓦的例子只是关于自由潜水的警戒性故事，而典型人物追求出神的故事又过于极端，那么约翰·利里博士的故事则为人熟知。在放弃美国国立精神卫生研究所的实验之后，利里在致幻性浮缸研究中走得越来越深。通过精准调整克他命与感官剥夺效应之间的平衡，利里得以快速到达人类精神世界的最深处。因此，利里能够与他在那里遇见的"母体"类（Matrix-like）事物保持联系，并且开始在每小时定时给自己注射氯胺酮，有时会一直持续好几个星期。

有一次，水缸中水温过高[注]，然而当利里试图爬起来去调整水温时，由于氯胺胴的作用，他丝毫动弹不得，倒了下去，淹入水中。妻子托妮走进了实验室，发现丈夫脸朝下浮在水中，面色青紫。托妮赶紧用氯霉素技术救回了利里，然而她也只是恰巧在两天前从《全国探究者》（*the National Enquirer*）上学会了这项技术而已。

而这也不足以让利里放慢研究的步伐——深处的出神一直在不停地召唤着他。氯胺胴的药效是如此温和，因此一般都用于儿童及孕妇

的麻醉，在行业里有个不成文的称呼叫作“致幻剂中的海洛因”。正如利里发现的那样，如此让人上瘾的，完全是氯胺胴所带来的信息，而不是其所包含的化学物质。

在那回几近致命的溺水之后不久，利里又一次与死神擦肩而过。利里在医院里有一本关于濒死体验的教材，正如后来他所报告的那样，利里又一次见到了在浮缸实验过程中遇见过的“母体”。这些人给利里一个选择：要么跟他们走，永远不再回来；要么就回到自己身体里去，慢慢痊愈，把心思放在更现实的追求上去。最后，利里明白了他们想要传达的消息，放弃了致幻剂研究，退休后与妻子一同在夏威夷养老，一直到84岁寿终正寝。

可能再没有人会像约翰·利里那样，在意识的神秘之中潜入如此之深。他可能只是幸运，又或者，正如他所相信的那样，获得了来自其他领域的帮助。但毫无疑问的是，利里作为一名科学家的严格训练，在面对即使是最易于寻常的体验时，所坚持和保留的批判性、客观性立场，拯救了他的精神，也可能拯救了他的生命。

在这一切之后，利里得出了一个非常重要的结论：“一个人所相信的事实或变为事实，是可以在一定界限以内体现在经验或实验中，这些界限是将被超越的、进一步的信仰。而精神的世界里，是没有界限的。”

如果利里所说的是正确的，意识当中果真无界限可言，那么重要的就是别等到发现所有之后才停下来，而是要在自己失去所有之前就返回去。因为，如果没能够回到坚实的土地上，无论在下面、在外面或者在上面发现了些什么，都不重要了。因此，全心体验，但不要紧握不放。更重要的一点是，不要潜得太深。

这便给出了四条我们探索这些状态时必须遵守的经验法则。“与你无关”和“与现在无关”帮助平衡自我的膨胀及时间的流逝。与此

同时，“不要成为一个出神瘾君子”和“不要潜得太深”则确保不会被转换状态中所出现的感觉与信息所迷惑而堕落。

这些就是全部的“已知问题”吗？远远不是。去看看世界上任何一项沉思冥想的传统，或是《精神紊乱的诊断及统计学手册》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*），就会发现还有许多其他的例子。但这里所说的四项注意事项，则与转换状态的四种核心特性紧紧相连——STER。它们毫无商榷的余地。如果你因为这四者当中的一种而阴沟里翻了船，除了自己也别无他人可责怪。猎人圣托马斯曾写道：“不要同情魔鬼[注]。买好出神的车票，踏上出神的旅程……如果它（这种体验）偶尔地要比你想象的更厚重一些，那么……可能得停止体验，来抑制住意识的膨胀。”

出神方程式

位于法国沙莫尼、高达12000英尺的南针峰北坡，是滑雪运动中的终极挑战之一。汉斯·路德维格（Hans Ludwig）在《国际粉末冶金杂志》中写道：“如果它的北坡……不算是极限滑雪的话，那这世上就没有可以算得上极限滑雪的地方了。每一条线路都极富特色，数千英尺高的复杂高角度领域，有频繁的死亡危险，必须采用绳索升降，而与顶峰的冰川雪悬挂保护物轻轻相连的，是一片积雪场。”[注]在这片区域持续数百年的登山运动中，到1994年才有人完整地滑了一次下坡。之后，在2001年，克里斯滕·厄尔默（Kristen Ulmer）决定去试一试。

厄尔默作为世界上最优秀的综合运动员之一，是一位极为出色、富有天赋的山坡滑雪运动员、滑雪登山者、攀岩运动员、冰山攀登运动员及滑翔伞运动员。因为在滑雪上有其他运动中少见的优势才能，

厄尔默连续12年被称为“世界上最优秀的女性极限滑雪运动员”。鉴于此，她当然也想成为世界上第一位成功滑下南针峰北坡的女性。

在厄尔默准备下坡的前两个晚上，下了四英尺厚的雪。因此第二天早晨她开始得比原定时间晚了一些。太阳渐渐升起，雪开始变得又软又滑。“我们在一个70度的坡面被定住了[注]，站在一块一英寸厚的冰上，这时一阵七级雪崩就从我们的登山包上倾泻而下——持续了三个小时。当雪崩结束以后，他们用直升机派出了一队工作人员来营救我们。那些工作人员看到我们还活着觉得十分震惊。其实我也很震惊，我竟然还活着。”

这对许多人来说都是一种警醒，但厄尔默的生活中不能没有滑雪。“每一次我感觉到那种恐惧时，我的生命才最饱满，完全处于‘区域内’。我对那种感觉上了瘾，完全停不下来。”

她确实停不下来，第二天又去滑雪了，又差点葬身其中。厄尔默解释道：“接着又是三次接近死亡的体验，五个月的时间里五次差点死去。当停止自己正在做的事情时，很清晰的一件事是宇宙正冲我尖叫——而我所想的是，尽可能地变得友善。但是，做一名职业运动员是解救自己的一种办法，是我的身份、我的事业。我已经在这上面花了几十年的工夫。停下来反而觉得很可笑。”

之后，在这场危机的当口，厄尔默第一次去了火人节。“我被彻底震惊了。我体会到了跟在运动时一样的感觉。从相互影响的艺术中出现了那种感觉，从集体心流中得到了那种感觉。就是那种感觉没错，我突然之间就能停下了滑雪，从之前的一切中脱出身来。”或者，就如同《滑雪日志》（*Ski Journal*）曾解释的那样：“20世纪90年代，克里斯滕·厄尔默作为第一位真正的女性极限滑雪运动员，曾将自由滑雪的场景极度夸大……但之后，她消失了。”

厄尔默意识到可以通过一系列不同的探寻来接近出神状态。正如她自己所说，这发现“拯救了我的生命”。自那以后，她设计并建造了火人节中一些最著名的艺术汽车（其中有一辆被托尼·谢搬去他的拉斯韦加斯“市中心计划”）。同时厄尔默还接受冥想与表现教练的训练，现在成为赞恩（Zen）滑雪营的领导人。她已数年不曾为出神而用自己的生命冒险。

厄尔默解释道：“我现在仍然用自己进入‘区域内’的次数来衡量生活的质量。如果参加了两个星期的火人节，却只有少数几次获得那种感觉，我就会觉得自己被骗了，那并不值得。但现在我可以尝试多种多样的东西了。这才是真正的变化。现在我知道自己有了选择，那些事情实际上是可以做比照的。”

知道自己有选择可做，这对包括厄尔默在内的许多人来说都意义重大。海豹突击队员介也暗示自己存在相同的困境，退役之后要再开启转换是多么困难的一件事。在像斯阔谷(注)和杰克森洞这样的体育运动圣地也听到了相似的叙述。我们持续不断地碰到运动员以及他们所爱的人正在寻求能够降低风险的方式。然而，就如同在沙莫尼的厄尔默一样，他们还没有找到任何可以感到同运动时一样生命饱满的方式。

在那些谈话中，总是有人会问：“那进入‘区域内’的最佳方式是什么？”我们会这样回答：“那要看情况。”这取决于你对风险的忍受程度有多大，以及乐意被吊在悬崖边上多远，也取决于你的紧急感，以及你的目标达成是需要几分钟还是几十年，还取决于你所偏爱的方式所传达的行动信息与灵感有多少可信度。

这三个参数——风险、回报与时间——提供了一个比较非寻常状态的方式。不断变化的规模使你能够衡量在其他方面无关的方式——

从冥想，到致幻剂，到体育运动，再到任何可以想得到的方式，可以将这些可变因素精练为一个方程式。

价值=时间×回报/风险

在这个方程式当中，“时间”指的是学习曲线，或者说是在STER体验真实出现时，你在一项特别技能上所需要投资的时间。“回报”指的是能记得多少其中涌现的灵感，以及这些灵感是以怎样的频率来驱动积极转换。“风险”指的则是潜在的危险。如果你有可能失去生命或失去理智，那么就应该好好地提前考虑一下。将这些综合到一起，就能为自己的每种追求得到一个大概的“价值”估计。

这则运算方程式在讨论心理学的章节中，反映在了创伤后应激障碍的不同治疗方式里。一天之内，结合MDMA的一系列疗程能够使得症状得到显著的减少或减退，但你得愿意注射一剂安非他命才能达到上述目标。五个星期的冲浪——其潜在的危险可能比药物介入要小——能够达到相同的效果，但这需要在一个陌生、有时还很危险的环境中学习一项新的运动。与此同时，冥想——比冲浪更简单也更安全——却需要12个星期，而得到的效果也不如冲浪。这三种方式都能够产生相同的回报（从创伤中恢复而来的安慰），却有不同的风险与时间投资。

如何给这三种可变因素分等，则是一件非常具有主观性的事情——取决于能力、责任感以及雄心。但最后一则分析很简单：这些追求之中，有能够值得投入时间、付出和金钱的选项吗？在那之后我变得更富有活力、更能与他人产生共鸣、更具道德感吗？如果没有，那这些活动也只是生活中仅供消遣的娱乐罢了。亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）曾有一句妙语：“我对一个人的宗教信仰丝毫不感兴趣，除非这能让他的狗变得更优异。”

这对出神技术来说，无疑更加正确。

享乐日历

1991年，享乐科学研究联合会在意大利威尼斯集会，来自世界上最大的食物与烟草公司代表都参与了这次集会。这次会议旨在抵制“对无他害情况下享乐的加尔文式抨击”[注]。讨论的主题是：幸福的关键点。

正如普利策奖获得者、记者迈克尔·莫斯（Michael Moss）在著作《盐糖脂》（*Salt, Sugar, Fat*）一书中描述的那样，“幸福关键点”是“甜度（或咸度、脂肪含量）——不多也不少——让食物与饮料最美味的精确含量”。不出人意料，享乐科学研究联合会对如何侵入“幸福的关键点”非常感兴趣。

莫斯解释道：“（盐、糖与脂肪）是加工食物的三大支柱，是渴望的制造者，对于如今极为盛行的肥胖，这三者也是要负最直接的责任……盐，通过许许多多的加工方式，能够最大化味蕾在咬下食物的第一时间所感受到的震惊……脂肪，则承担了最大量的卡路里，在诱导人过度进食上有更为巧妙的办法，以及……糖，主要负责让大脑兴奋起来，成为在所有调料中最难以应付的。”

实际上，在人类历史进程中，盐、糖与脂肪都是稀少而珍贵的。能与甜蜜偶遇的不过就是浆果季节的几个星期，或是偶尔幸运地找到了一个蜂巢。短语“值得他的盐（worth his salt）”（意思是值得一个人付出他所珍视的东西）指向的则是罗马时代，那时士兵得到的报酬是用盐这种必要的矿物来支付的，以及脂肪——浓缩、美味的卡路里——只存在于坚果、油类与肉类中。这就是当我们看到夹在两片脆奶油甜甜圈之间的培根奶酪汉堡就难以自制的原因。

自威尼斯会议之后的25年来，食品产业变得非常善于掌控这些渐进的神经冲动，使得我们吃得忘乎所以。据美国国立精神卫生研究所

的研究，如今美国有74%的成年人与33%的儿童超重或者肥胖。“幸福的关键点”被侵入了，而且快要害死我们了。

但盐、糖和脂肪则代表了一小部分出神所带来的结局。在那种状态下能够一次性获得大脑中所有让人感觉愉悦的神经化学物质。对于大多数革命历史来说，非寻常状态也是稀少而珍贵的体验。因此在思考出神的四种力量是如何让非寻常状态变得像今天这样能够随时获得，很重要的一点是，对这些神经冲动进行小修小补的工作，人们已经做了有几百万年那么久了。如果要挣脱自己头脑的渴望，正如美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的罗恩·西格尔（Ron Siegel）所暗示的那样[注]，是“第四次革命性的驱动”，在食物、水与性之后，那么对于出神的几近无所限制的获取，则需要一些来自其自身的监察与平衡。否则，“幸福的关键点”就有可能会成为彻底垮台的爆发点。

因此，这条追寻之路要如何走才能避免被“迷失在高处”呢？如果要用出神方程式来帮助解答这个问题，“进入‘区域内’最好的方法是什么？”那么这里就需要再引入一个额外的概念——享乐日历——这能够帮助分析究竟该多久进入一次“区域内”。

享乐日历提供了一个不需要毁灭就能够征服出神之路的方法，能够把像滑冰和致幻剂这样艰辛且迅猛的方式和像冥想与瑜伽这样缓慢却稳妥的方式进行有机融合，将出神转变为一种持久、长期的练习。[注]

第一步：列出一张表，上面是所有你爱做的事情（或是你喜欢做的事情），而且是可以让你能够挣脱自我的习惯。体育运动，瑜伽，现场音乐，性，大脑刺激，冥想，个人成长创作室，探险旅行，等等。这看起来似乎很简单，但请想想转换状态经济的宽广度，以及所要划分的那些方式，它们各有不同而又都用于调整意识，把喜好都写在一个地方会带来新的视角。

第二步：用出神方程式（时间×回报/风险）来给这张列表上的事情所带来的价值划分等级。想想每天的日光浴与年度超级马拉松，或者是一次时长十分钟的冥想和一次观看秘鲁萨满的旅行。

第三步：将活动分类放入五个篮子中：每天，每周，每月，每季以及每年，更激烈的体验通常会带来更大的信息量，但同时也伴随着更高的风险。因此在致力于更有帮助也更频繁的活动时，允许自己有充分的时间来恢复并融会贯通也是合情合理的。

那么怎样才能知道自己的确把正确的活动放到正确的篮子里去了呢？当以一定频率去实施某项特定技术时，你会感到些许失望。当刻意将出神活动结合为一体时，总体来讲，你的动力就会迅速地、令人惊奇地增加，你很容易就能感觉到自己正要脱离自己的控制。慢慢开始，也比在第一轮就滑离轨道要好多了。

第四步：研究表明，人们更容易养成与文化性重要事件相联系的习惯[注]。因此，将出神练习与已经存在的传统联系起来，就更容易养成一个能够坚持下去的习惯。每天？那就跟日出、日落、晚饭或是睡觉时间连起来吧。每周？那就把它变成独属于你的现代TGIF（Thank God it’s Friday，感谢上帝今天已是星期五）或是安息日仪式吧。每月？与月运周期或是日历上每个月的第一天或最后一天连起来吧。每季？夏至或冬至、春分或秋分，圣诞节，复活节，（美国）独立日，以及万圣节的整一周，抑或和假期连在一起也可以。每年？随你选：生日，纪念日，新年，开学日，无论哪个对你意义重大的日期都可以。

对于每日练习而言，你就是在试着创造一个自我驱动的惯例，因此要尽可能经常地去做，来把它打造成一个坚实的基础。通过把惯例与持续不断的时间地点套在一起，就可以在不必拉低有限意志力的情况下，自动采取积极行为。对于难以应付的（也可能是更愉悦的）每

周、每月以及每年的练习，把它们放入缓冲器，确保你不会做得太过频繁。

第五步：最后，你是在与极易上瘾的神经化学物质以及根深蒂固的革命性驱动做斗争。因此，当练习开始能够增加动力时，你怎么能够知道自己是在一条目的明确的道路上行进，而不是在变成一个出神瘾君子呢？简单地回答，那就是你不知道。

长远一点的回答就是：每年，让你的放纵束之高阁一次，完全与之隔绝30天，并且利用这30天去重新衡量校准一下。把这段放空的日子，和那些崇尚忍耐、克制的传统性时节联系起来——四旬斋、犹太人赎罪日、伊斯兰教徒斋月——或者就你自己来影响自己也可以。

当再次回到练习中去时，你已经知道那些活动能够多么让人上瘾，也就有了更多的反馈可以用于调整自己的日历。只要给予那些存在问题的活动以正确的调整即可。如果每天练习太过频繁，那就换成每周。如果每季的练习让你摇摆不定，就换成每年。将“我应不应该”的道德准则换成“更多频次”还是“更少频次”的逻辑。

转换状态是一种信息科技，而你追求的也是一种品质数据。如果把自己所有的时间都花在了狂喜状态、入禅状态、醉酒而飘飘欲仙、性或是其他任何事情上，那么你就失去了一开始让这些体验显得非常丰富的对比——那些原来让它们“转换”的事物。通过在醉酒放纵与僧侣节制，粗俗性行为与内省的独身生活，以及极度高风险与舒适的家庭生活之间的平衡，你将发现更多的对照，也将更快发现更多的模式。

威廉·布莱克（William Blake）曾写道：“离经叛道是通往智慧宫殿的必由之路。”注享乐日历就是为这条路加上了安全的护栏。“如果感觉很好，那就去做吧”是一个感知追寻方面的陷阱，在避免

这一陷阱的情况下，通过把“应该”和“应当”从正统方法上分解出来，就增加了我们能够完好无损到达目的地的概率。

万物都有裂缝

如果能够记住STER的已知问题，用出神方程式来平衡风险与回报，并且通过享乐日历的施行来避免对出神过度狂热，我们就能顺利前进了，是吗？

也许。

还有最后一条警告说明需要记住。也就是说，没有人能逃脱作为人的先决条件。我们出生，然后死去，要想弄明白这两者之间的事情是无情而残忍的。正如海明威提醒人们的那样[注]，“世界摧毁了每一个人”。

然而，如此多的出神传统都否定了这个基本法则。那就是只要解锁出神的秘密，就能够毫不费力地拥有一切。具有讽刺意味的是，想要避免痛苦的企图往往只会催生出更多的痛苦，让自己暴露在最可预见的圈套面前：灵性回避。提出这个词汇的心理学家约翰·威尔伍德（John Welwood）说：“通过利用精神思想和练习，来躲过或避免面对不坚定的情感问题、精神性创伤以及未完成的发展任务，是如今越来越广泛的一种趋势。”[注]

通常情况下，在出神之路上拐入旁门左道，是由于不满意自己的日常生活过于单调。如果是特别不满意，非寻常状态就能提供一个极具诱惑力的逃脱。但可以不用躲避这些挑战，我们可以接受它们，甚至从中吸取力量。

这种回应有一个矛盾的名字：脆弱的力量。布勒·布朗（BrenéBrown）基于此主题的著作与TED演讲在大量观众中都引起了共鸣，他是这样解释的：“接受自身的弱点很有风险，但其中的危险程度远远不及放弃爱、归属感和快乐[注]——这种体验会让人更加脆弱。只有拥有足够的勇气去探索黑暗，才能发现光明的无限力量。”

能够平衡出神之路上的光明与人类局限的黑暗十分关键，否则就会变得极不稳定、头重脚轻，根基太浅而无法让自身站立起来。印度哲学家尼萨伽达塔（Nisargadatta）将这种困境概括得很好：“爱告诉我，我就是一切[注]。智慧告诉我，我只是无物。而在这两岸之间，所流淌着的河流就是我的生命。”如果将这个想法安放到已知的非寻常状态上去，那么尼萨伽达塔的“一切/无物”辩证法并不只是辞藻华丽的智慧，还是神经生物学本身的副产品。

“告诉我，我就是一切”的爱，来源于人们经常从非寻常状态中所感受到的敬畏与联结。内啡肽、催产素与血清素能够安抚大脑中的警戒中心，从而让人感到强大、安全和放心。这是一种颇受欢迎的宽慰，疗愈了那些常常无法有如此感受的人。

“告诉我，我只是无物”的智慧来源于信息的丰富性。多巴胺、大麻素与去甲肾上腺素使得意识的比特流变得像洪水一样凶猛。批判性的过滤系统功能下线，而模式识别的能力则上升，人就能以比平常更快的速度建立联结。但在所有智慧之中，人们一直以来试图忽视的残酷事实中出现了一个普遍趋势。约翰·利里写道：“（出神）是绝对无情而高度冷漠的[注]。它传授自己的经验与教训，无论你喜欢或者不喜欢，都一样。”

在云端之上的每一瞥，都只是暗示我们还有许多脚踏实地的工作需要做，除此以外并无其他帮助。而这也是悖论“脆弱的力量”的解决方式。出神并不会赦免人类的罪行。出神只会将人类与罪行相连

接。不是说我们在自身的破碎性中发现了可能性，而是说它就处于人的破碎性之中。

日本人通过wabi-sabi[注]的概念也传达了同样的思想[注]——又或是在不完美中找到美的能力。例如，如果不小心摔碎了一个花瓶，日本人不会扔掉碎片，也不会试图拼凑起来企图掩盖所发生的意外。相应地，他们会勤勤勉勉地用金色胶水将花瓶粘起来，这样，花瓶上独一无二的瑕疵回路就会令它更为美丽。

已故的诗人、音乐家莱昂纳德·科恩（Leonard Cohen）可能是这个话题上最杰出的当代评论员。科恩的歌曲《圣歌》（*Anthem*）中唱道："让还能响起的钟声响起吧[注]，忘却你完美的祭品。万物皆有裂缝，皆有裂缝。那是阳光照入之处。"

出神永远与痛苦相伴——这是人类无法逃脱的限制。在前往出神的路途上，人类所做的一切都无法使自身从这条路上的破碎之美中获赎重生。裂缝总是存在的。幸亏裂缝总是存在的。因为正如科恩所提醒的那样，那是阳光照入之处。

---

1. *Dirty Pictures*.

2. YairBar-El et al.,"Jerusalem Syndrome," *British Journal of Psychiatry* 176（2000）:86-90.203.这就是为什么火人节要建议人们：关于"减压"或是在参加节日之后返回日常生活，这篇文章是被"寒带猿猴阵营"的"上校"转发量最大也是最具有娱乐性的一篇："不要与你的长尾小鹦鹉分离"。纽约市火人导引，最初的日期及出版地点已经无从得知。第一段是这样写的："在你从火人节返回日常生活中的最初三个星期内，不要做任何改变自己生活的决定。""不要辞职。不要离开你的妻子、丈夫、姐妹、宠物狗、小鹦鹉。不要把你所有的财产都卖光，只为了去西藏做僧侣。不要扔了你的车去环游世界。不要试着去寻找霍比特人阵营。不要为了第二年的火人节就去策划一架巨大的齐柏林飞艇。不要搬家，不要和你的女朋友、男朋友分手或是结婚，不要沉迷于你的盆地情人，不要卖了车子、抛弃朋友或是做出其他冲动决定。这些都很重要，因为盆地将继续存在于你的脑海中，它所带给你的影响有时会像是脱离生活一般的愚蠢可笑。在火人节中，穿着巨大的兔子戏服和其他重要的朋友进行三人一组的比赛是完全合情合理的；但在现实生活中，戏服上两只巨大的兔耳朵就会卡在

天花板的风扇叶片上。你要想清楚到底有没有重大的决定要做，并且一定在你冷静下来、安顿妥当之后再做。火人节中所带给你的情绪和压力将仍然存在于你的思想系统当中；别允许它们过分地影响你的生活。”

3. Peter Brugger,Christine Mohr,Peter Krummenacher,and Helene Haker,“Dopamine,Paranormal Belief,and the Detection of Meaningful Stimuli,” *Journal of Cognitive Neuroscience* 22,no.8,2010:1670-81.

4. Julie A.Alvarez and Eugene Emory,“Executive Function and theFrontal Lobes:A Meta-Analytic Review,” *Neuropsychology Review* 16,No.1（March 2006）.我们过于简单化了PFC和执行功能之间的关系;正如这个数据后分析所显示的那样，神经解剖学和意识之间的关系要更为复杂。

5. Jack Kornfield,*After the Ecstasy,the Laundry:How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path*（New York:Bantam,2001）.

6. Zebulon Pike,*Account of Expeditions*（1806-1807）（Madison:Wisconsin Historical Society,2003）.

7. Burkhard Bilger,“The Possibilian”,*New Yorker*,April 25,2011.大卫·伊格曼既是朋友，也是董事会顾问成员，在时间感知的研究上也正进行着一些颇有意思的工作。这篇《纽约人》文章很好地介绍了他研究当中基础性的一些东西。

8. Leon Festinger,*When Prophecy Fails:A Social and Psychological Study of a Modern Group That Predicted the Destruction of the World*（New York:Harper Torchbooks,1964）.

9. https://wiki.dmt-nexus.me/Hyperspace_lexicon#Eschatothesia.

10. Bill Gates,*The Road Ahead*（NewYork:Viking Press,1995）,p.316（关于民间气息的变体，这是我们所能找到的最相近的资料了）。

11. Ryan Holliday,The Obstacle Is the Way:The Timeless Art of Turning Trials into Triumph（NewYork:Portfolio,2014）,p.xiv.

12. Adam Skolnick,“A Deep-Water Diver From Brooklyn Dies After Trying for a Record,” New York Times,Nov.17,2003.

13. Nick Mevoli,“How I Got to 91Meters,” freediveblog.com, 可见于 http://www.freediveblog.com/2012/06/11/how-i-got-to-91-meters-by-nick-mevoli/.

14. “Blue Hole,BlackHole,” *Economist*,Feb.27,2016.

15. Skolnick，同上。

16. Lilly,The Scientist,p.158.本部分随后信息均来自这篇文章以及利里自述。

17. Hunter S.Thompson,*Fear and Loathing in Las Vegas*（New York:Vintage,1998）,p.89.

18. Hans Ludwig,“The Return of the Extreme Skier,”*Powder*,December 2010.

19. 作者在2016年6月15日至21日对克里斯滕·厄尔默进行了采访。此部分中所有之后的信息都援引自同一处。

20. Michael Moss,*Salt Sugar Fat:How the Food Giants Hooked Us*（New York:Random House,2014）,p.10.随后所有有关这个话题的引语都来源于此。

21. Siegel,*Intoxication*,p.209.

22. Katherine Milkman,“The Fresh Start Effect:Temporal Landmarks Motivate Aspirational Behavior,”Wharton School Research PaperNo.51,December 24,2013.

23. William Blake,*The Marriage of Heavenand Hell*（Benedictine Classics,2010）,p.11.这个大体上的观察所得，导向了关于通往知识的道路往左走还是往右走的问题。右手边是共同要素最低的、正统道路，满是“你应该”和“你不应该”。想象一下由律师和官僚所开发的出神技术，你就知道了。左手边的路（印度教与佛教的宗教经典就是这条路上较为著名的事例之一，但其他的宗教追求也算在内）探寻的则是所有最易扰乱人心、容易上瘾的追求——性、药物、摇滚——在这些事物之间去更快地实现领悟。按理说，左手边的道路是实现彻底醒悟的最快途径，但要走完这条路的可能性却是最小的。这就是为什么我们会在这里提倡一种“中间道路”，在灵活的“释放结构”成为享乐日历的一部分之后，能够在这种结构之下去探索出神的状态。就目前所知，我们还没有发现有这种综合体的存在，希望这对现在追寻出神的人而言，能够有所帮助。

24. Ernest Hemingway,*A Farewellto Arms*（New York:Scribner,2014）,p.318.

25. John Welwood,T*oward a Psychology of Awakening*（Boston:Shambhala,2002）,p.5.

26. BrenéBrown,“Power of Vulnerability,”TEDx Houston,June 2010.

27. Nisagardatta,*I Am That*（Durham,NC:Acorn Press,2012）.这条引语有许多不同的变体，我们选择了其中看起来最具说明性的一条。

28. John Lilly,*Dyadic Cyclone:The Autobiograpghy of a Couple*（New York:Pocket,1977）.关于这条来自利里的引言，以上已经是我们能够提供的最好的原初版本了，这条引言也在别处被广泛地引用。在这里，为了描绘之间的连贯性，我们把利里的“宇宙之爱”换成了词语“出神”——因为我们相信，这两者都指向了转换状态中关于无自我性与信息丰富性之间可相比较的体验。

29. Leonard Koren, *WabiSabi for Artists, Designers, Poets and Philosophers*（Berkeley, CA: Stone Bridge Press, 1994）, p. 67.

30. Leonard Cohen, “Anthem, ” *The Future*, Sony Music, 1992.

31. 维基百科显示，阿波菲尼亚（apophenia）是一种征兆，在这种征兆下，人体趋向于一种特殊的感知模式，即以频率混乱的数据为媒介，来感知外界有特定意义的信息。

32. 斯阔谷，Squaw Valley，美国加利福尼亚州内华达山脉中一块盆地，是著名的冬季运动场所，曾在1960年举办过冬奥会。

33. 任何对此感兴趣的人，都可以从网站www.stealingfirebook.com/downloads/上下载免费的享乐日历PDF版。

34. 源自佛法（小乘）中的三法印，早前国人译为“侘寂”，狭义上是一种特别的审美概念，描绘的是残缺之美；广义上则指一种生存形式；wabi（侘）原指远离尘世、索居禅林的孤寂，sabi（寂）原指“寒”“贫”“凋零”。——译者注

结论

划船还是驾船

2013年，尽管不合情也不合理，拉里·埃利逊（Larry Elliso）还是想要成功。因此，软件巨鳄甲骨文公司（Oracle）注连同世界上最有钱的人之一一起，花费超过1000万美元来打造美洲杯帆船赛有史以来速度最快的参赛船只。这艘甲骨文船只配备了未来主义的水翼，能够将整艘船都脱离水面，使得船速能够到达每小时55海里，超越了以往风动力船只的所有极限。

但这些科技都没能在决赛的前六场比试中帮助甲骨文队打败新西兰的船队。虽然埃利逊的队伍集合了一批软件工程师来绘制、计划每一个细节，但再来一场预赛，他们就会被后起之秀基维斯（Kiwis）打得落花流水。尽管甲骨文队设计了复杂精妙的计算机模型，但比赛恰恰没有按照他们设计的模型来进行。

事实上，所有这些昂贵的科学技术都只是使得事情变得模糊不清，即船长杰米·斯皮特希尔（Jimmy Spithill）熟知得不能再熟知的事情——新西兰船队之所以能够打败他们，是因为采用了一种与他们完全不同的划船方式。划船运动中最困难的事情之一就是怎样有效地逆风划行。顺风的时候很容易就能划得很快——任何人只要有一架独木舟、一个大垃圾袋，就能完成这项工作。但在逆风时行进则需要在中插板（船下的大翼）有巨大阻力的情况下，精准平衡航行中的力量。

甲骨文队以“又高又慢”的曲折线路、偏离风向大约45度航行，而基维斯却打破了这项传统，以“又低又快”的原则、偏离风向大约50度甚至是60度航行。这样一来，他们的船就能够突然出现在水翼之上、以比竞争对手快几乎30%的速度在水面锯出一条裂缝。他们当然得要跨越更大的面积，却是以异乎寻常的速度来进行。

斯皮特希尔已经输了六场比赛，再没有什么可失去的了。他不再听从埃利逊，并解雇了他的战术专家。在决赛剩余的时间，为了能够利用水翼所提供的效能，斯皮特希尔牺牲了宝贵的顺风行进的机会。一旦他抛弃了旧有的传统，成功适应自己船只的真实潜力，由他担任队长的甲骨文队就接连赢了八场比赛，为这项古老的国际体育运动书写了一段最伟大的反败为胜的历史。

今日，我们也面临着一个相似的选择。正如同给“美洲杯”船只加上水翼改变了在水上（仅仅就在水面之上一点点）的可能性，可以用前所未有的方式来获取出神也改变了生活中的可能性。体验意识非寻常状态中的无自我性、无时间性、无刻意性及丰富性，能够加快学习速度，促进康复治疗，以可量化的方式影响生活和工作。但为了能够最大限度地利用好这些优势，我们必须修正战略、颠覆传统。

就像是旧有的航行智慧更喜欢“又高又慢”——意味着你要把船尽可能地靠近最终的顺风向目的地——我们完全沉浸于不断制定目标、直线达成进步的“又高又慢”的文化中。这就是为什么美国超过一半的带薪假期都无人享受，人们要固执地吹嘘夸耀自己每周有60~80个小时的上班时间（即便真正的效率不到50个小时）。我们习惯了忍受与牺牲，即便它们所带来的胜利是虚无而空洞的。

屈服于其中任何一个难点来追寻非寻常状态，乍看上去都是不负责任的，或者至少是深深地违反了人类直觉的。斯皮特希尔了解到，水翼所提高的表现是如此显著，如果不改变引航方式，他就会输给那些改变了方式的人。

对于出神而言也是一样。研究表明，这些体验将人带离日常的意识状态，能够更快地将人推向更远的地方。大部分传统意义上的学校、个人发展以及职业训练对这个事实的判断仍旧是错误的。要探究人类究竟能跑多快、究竟能跨越多少面积是非常困难的，唯一所能做的就是，领会、欣赏优异表现当下的样子。

事后聪明

虽然大部分学生都能够回忆起普罗米修斯盗取火种、捆于石上的大致故事梗概，却没多少人知道他为什么要那么做，接下来又会发生什么，未来的道路将会如何，这个故事又能告诉我们什么。

回到神话中的史前时期，宙斯并非从一开始就是王。他必须要跟提坦这样的巨人决一死战，才能在奥林匹斯山上宣示自己对王座的所有权。当他赢得胜利的时候，除年轻的普罗米修斯和埃庇米修斯两兄弟外，他把所有人都驱逐了出去。宙斯还交给这两兄弟一项任务，制造世界上所有生灵。

埃庇米修斯——他的名字意为“后知后觉”（afterthought）——开始用河泥来制造动物，并赠予它们所有宙斯所分派的天赋：力量、速度、尖牙与毛皮。但他工作得太过匆忙了，等到普罗米修斯按照天神的模样将人类捏成形时，却已经没有天赋可供普罗米修斯赠送给人类了。普罗米修斯——他的名字意为“先知先觉”（forethought）(注)——为人类深深地感到惋惜，在黑暗中颤抖和无助地问宙斯能不能赐予人类火种来作为补偿。宙斯拒绝了他，于是普罗米修斯盗走了火种，最终受到了惩罚。这就是这个故事中我们所记得的一部分。但宙斯跟人类还没完，跟这两个兄弟也还没完。

宙斯想要确保再不会有人挑战他的权威。因此他制造了一个女人，潘多拉，名字意为“拥有一切天赋的女人”，给了她一个密封的盒子，里面装满了人类的灾难，让她带到世上释放出来。普罗米修斯对于来自宙斯的礼物非常警惕，但埃庇米修斯却太过冲动，难以拒绝这个美丽的姑娘，于是跟她结了婚。

最终——正如宙斯所料——潘多拉无法抵抗自己的好奇心，打开了盒子。当她真的打开时，所有现存的灾难——战争、瘟疫、饥荒、贪婪——都从盒子中飞了出来，深深折磨着人类。但在最后的时刻，潘多拉关住了盒子，只有一样东西还留在盒中：希望。希腊神话的讲述者艾斯乌普（Aesop）解释道：“这就是为什么在人间仍能找到希望，承诺人类她会把所有失去了的美好事物都重新赐予我们。”注

也只有现在，人类的希望不像以前一样盲目。我们不必为了超越自己理解以外的力量而持续不断做出牺牲，也不必一直等待能将我们从现有处境中解救出来的援助。如今，已有一连串的当代普罗米修斯接过了神话中历史的火炬。过去人类就只能依靠一个单独存在的使者，而现在，我们已能够从先锋者、创新者所组成的全球性网络中吸取信息与灵感。这将大大增加成功的概率。从3D化学打印机让我们能够探索自己的精神世界，到全身心的性爱让我们得以完全沉浸于彼此之间，到转换状态的科技推动我们进入更为清晰的自我意识状态，再到大型聚会为我们提供一尝“共睦态”滋味的机会，出神的四种力量已打开了奥林匹斯山的大门。这可能为人类提供了所有愿景中最为伟大的一种希望。我们再也不必依靠别人来盗取火种。

终于，我们能够自己点燃火焰了。

---

1. Stu Woo,“Againstthe Wind:One of the Greatest Comebacks in Sports History,” *Wall Street Journal*,February 28,2014.所有关于这一部分的比赛的真实参考，都援引于此处及作者于2014年6月在红牛领悟大会上对杰米·斯皮特希尔的采访和所进行的对话。

2. Robert Graves,*The Greek Myths*（New York:Penguin,1993）,p.148.

3. Aesop,Laura Gibbs,*Aesop’s Fables*（Oxford:Oxford University Press,2008）,p.242.

致谢

《盗火》一书极大地得益于诸位的洞察力和慷慨之心：我们的代理人保罗·布雷斯尼克（Paul Bresnick），我们的编辑朱丽娅·杰非茨（Julia Cheiffetz），以及在戴伊街（Dey Street）和哈珀科林斯出版社（Harper Collins）的杰出团队。迈克尔·沃顿（Michael Wharton）是位孜孜不倦的战士。我们也得到许多其他朋友和同事的帮助：杰森·席尔瓦,萨利姆·伊斯梅尔，大卫·伊格曼（David Eagleman），贾德森·布鲁尔（Judson Brewer），安德鲁·纽伯格，比尔·泰，苏西·麦，杰夫·罗森塔尔以及全部巅峰工作人员，克里斯滕·厄尔默，迪恩·波特，马特·里尔登（Matt Reardon），还有斯阔谷团队，所有参与在伊莎兰心流基因组计划（FGP）的《盗火》项目的人员，伊莎兰的杰出工作团队，我们的忍者助手卢卡斯·科恩（Lucas Cohen），戴夫·阿斯普雷，谷歌的杰出团队，特别是亚当·莱昂纳德，安东尼·斯莱特（Anthony Slater），蒂姆·费里斯，迈克尔·麦卡洛（Michael McCullough），斯坦福大学大脑-意识大会，美国海军战争学院，美国海军特种作战研究大队的领导，SEALFit创始人马克·迪万，火人节的首席执行官马里安·古德尔（Marian Goodell），詹姆斯·哈努扎（James Hanusa），安卓德·琼斯，以及全球“火人”团体，奇普·康利（Chip Conley），迈克·热尔韦（Mike Gervais），肯·乔丹（Ken Jordan）和进化者软件（Evolver），瑞克·多布林，管理分析与规划系统（MAPS），妮可·迪登，尼尔·施特劳斯（Neil Strauss），莱尔德（Laird）和加比·汉密尔顿（Gabby Hamilton），吉米·金，霍丽斯·卡特（Hollis Carter），迈克尔·洛维奇（Michael Lovitch），BabyBathwater团队，科林·吉恩（Colin Guinn）及其团队，米奇·西格尔，转换意识技术团队，詹姆斯·瓦伦丁，还有感谢理查德·布兰森在内克尔岛

（Necker）接待我们，感谢谢尔盖·布林，拉里·佩奇，阿斯特罗·特勒（Astro Teller），鲍勃·基根，罗宾·卡哈特-哈里斯，斯基普·里佐（Skip Risso），南加利福尼亚大学创新技术学院，智能裤（Smarty Pants）的戈登（Gordon）和考特尼·古尔德（Courtney Gould），拉杉·戴尔（Lashaun Dale），克劳迪娅·韦尔斯（Claudia Welss），克丽丝·贝尔卡以及她在先进大脑监测的团队，劳拉·安妮·爱德华兹（Laura Anne Edwards），沙哈尔·阿兹，莫莉·克罗基特，安德鲁·赫塞尔，感谢鲍勃·科因（Bob Coyne）设计的精美图书封面。最重要的是，我要感谢我的妻子和家庭，是他们使这一切变成可能。

关于内行方法的说明

在这本书中，我们尝试把涉及许多不同领域的广阔论点串联起来。因此我们必须连续不断地做决定，确定我们探索每个次级领域的深度以及如何提炼出最相关发现。

因此，我们故意回避“内行方法”——意思是，专家们无休止参与的那些细节问题研究、讨论和争论，这些细节问题无须困惑兴趣广泛的大众。在出现意见分歧的特定研究领域，我们已经尽力把讨论往后推回最近一次的最可靠依据。当没有可靠依据时，我们已经选择我们觉得最可信或最有趣的事物来报道。

接下来列出了我们已经回避的一些较为突出的讨论。假如你对这些领域中的一个或两个兴趣盎然，我们已经冒着风险对其报道，担心我们的报道浇灭你的热情，或是担心被技术人员批评而惶恐不安。我们希望我们正讲述的更宏观的故事有时能带来惊喜，且大部分情况下是差强人意的。

我们大约按照它们在书中出现的顺序列出讨论：

“吉肯”（Kykeon），一种古希腊影响心理状态的混合饮品成分：对于吉肯的成分是什么，麦角这种最终解释不太令人满意，但人们还没把它明确界定成另一种更好的成分。我们知道吉肯需要“用常规酒按照10∶1稀释”，意味着它十分强效，且我们知道它足够美味，悄悄带点到派对中也无伤大雅。此外，把整个厄流息斯文化习俗中的“人群和背景”从饮品的特殊功效中分离开来十分困难。解码印度教的索玛会掀开一个有关宗教的精彩章节，社会历史也能拿明确的几种特定的化学化合物与它们产生的哲学、艺术和政治相互参照。

海豹突击队（SEALs）与光环效应：在过去15年中，特种作战部队大体而言，特别是美国海军的海豹突击队面临着不成比例的过大冲击，不仅承担多战线战争的战术责任，还要接受国内媒体的审视。因此，海豹突击队既享受了不加评判的奉承，也承受了日益挑剔的评判。特别是《纽约时报》，刊登了几份有关严肃话题的拓展调查报告，其话题包括美国海军特种作战研究大队（DEVGRU）。在我们的报道中，我们报道了这支队伍本身以及我们对它的感受、它的哲学以及训练方法。其中还包括其他访谈，涉及部队部署方法、一些判断失误或执行任务中出现的错误，但我们尊重他们的事业及其执行方法。

功能磁共振成像（fMRI）的可靠性：2016年6月，美国国家科学院院刊发表了一篇文章，指出了使用最广泛的解读fMRI数据的软件算法出现了一个严重缺陷，而这些算法可能已经导致当时高达70%的阳性错误判断。如果这是真的，这会使2015年前实施的研究大批失效（包括我们在本书中引用的一些研究）。此外，研究领域中有些人认为fMRI已被过度使用，质疑流入大脑区域的血流量（fMRI最容易测量的项目）与该区域的思考或活动之间是否有相关性（特别自从幼童们在没有任何血液流入预计涉及区域的情况下仍能进行思维活动后）。因此，估计在接下来几年中，许多研究会推倒重来，还有许多会被修改。虽然要不断修改细节，但是我们认为，我们对影响我们心理体验“旋钮和杠杆”的神经生物学的最根本观点，会随着时间推移变得更有力。

瞬时脑前额叶功能低下与无自我性：写本书时，我们着手把所有现有的有关无自我性理论提炼成一个连贯的变化论点。尽管采访过此领域中许多杰出代表人物，我们仍无法达到“复杂性深层次下的简单”。因此，就目前来说，解释我们的清醒意识如何在异常状态中停止工作的主要因素有：瞬时脑前额叶功能低下、瞬态超连接性、默认模式网络中断以及皮质丘脑门控［柏格森（Henri Bergson）的原创理念，阿道司·赫胥黎在《知觉之门》（*The Doors of Perception*）中

对其进行普及]。我们估计其中的一些因素在连续镜头和在音乐会上会奏效，或者可能通过不同的行为机制产生相似的无自我体验，有些可能会遭到反对或被大幅修改。我们也估计，随着捕捉实时历时活动的测量工具越来越精密（与静态快照相对），我们可以得到更为全面的照片，在一个无自我的连贯模型中融合了神经解剖学、神经电流以及影响神经系统化学物质的相互作用。到那时，我们可以展示一些似乎最可信、与我们的出神研究最相关的发现，然而仍留有许多提升空间。（有志于深入此项研究的研究员们，请通过info@flowgenomeproject.com与我们联系。）

选择性血清素再吸收抑制剂（SSRIs）和药物治疗心理学：一般来说，我们支持在执业医生的监督下恰当地并有选择性地使用精神药物，承认在恰当的情况下它们能改变一生。我们也反对开药过量、监督不力，抵制泛滥使用没被临床试验认可的药物，在这些药物滥用方面，市场力量明显起到了有效的干预作用，并且通常是非药物性的干预。

色情刊物的危害：在过去数年中，一直有一种上升的潮流，社会舆论不断谴责网络色情的负面影响——它不仅带来婚姻危机、不利于青少年性行为规范化、引起勃起功能障碍，而且会使人彻底上瘾。然而更近一段时间以来，出现了一些反驳那些论断的研究，认为观看色情刊物并不会产生那么多的负面影响，且绝大部分观众实际上经历了更多的当面亲密行为和性欲激起。我们不期望这个辩论能很快找到解决方案，而是选择关注许多人都参与其中的简单观看行为。因此，什么会成为社会潮流以及转换状态经济的指示器，值得我们深思。

致幻药物的复兴：在过去几年中，出现新一轮的全面研究，研究对象包括赛洛西宾、LSD、MDMA、大麻和死藤水。我们不试图在这里做一份对比调查，相信它们在其他治疗中会得到充分考虑。反而，我们

选择将此项研究置于更宏观背景中考虑，将它们与出神对话、瞬时无自我性的可测量益处以及此研究中提供的个案联系起来。

极限运动员的自私：每当一位极限运动运动员逝世时，不管是沙恩·麦康基（Shane McConkey）、迪恩·波特（Dean Potter），还是每年逝去的几十位户外运动团体领头羊中的任何一位，人们总是会插话，说他们冒着生命危险追寻自己的理想是多么自私。评论家们责问，他们怎么能抛弃悲痛欲绝的配偶、孩子们甚至宠物（迪恩养了条叫惠斯珀的狗）。我们用色情刊物和致幻药物作为治疗手段，回避对其他人的选择进行道德评判，转而关注简单的事实，即运动员们想必会因为一系列或多或少的经过深思熟虑的原因继续选择冒生命危险。我们希望尽我们所能走近他们，去了解那些原因，把他们与更大的画面联系起来，使他们体验出神状态的益处。如果这是值得的，那么我们认为在郊区生活，体验着安静的绝望，却未曾尝过这些运动员一直以来的生活体验（仅仅有时因其丧生）而过早死于生活方式顽疾，是种可相提并论的风险，虽然并没有像运动员的那么耸人听闻。

被过分夸大的传感器技术：在一些地方，我们强调了智能传感器与可穿戴设备高速发展的潜能，它们给我们提供更多我们身体和大脑的反馈。在过去数年中，技术成熟度曲线指明了几名高调受害者：联邦贸易委员会和美国食品药品监督管理局，且集体诉讼已经向耐克、苹果以及智力训练游戏平台Lumosity施压，因为它们无法提供宣称的好处或精准度。在我们的研究中，我们通常把可穿戴的技术设备划分成三类。第一类是美国国防部高级研究计划局级别的最前沿工具，它们售价由数万至数百万不等，但未经联邦政府允许，在正式研究中使用这些工具通常需要接受一位医生监督。接下来一类是“专业消费者”级别的设备，其售价为数千至数万美元，提供接近研究级别的数据，可由娴熟的专业执业医生或由有充分资金援助的生物黑客团队操作。最后一类是消费者级别工具，仅付低于1000美元即可购得，通常再多花一点即可购得一个应用加上外部设备。这些设备的价值主要体

现在作为“教育娱乐”手段，而正如诉讼和联邦政府干预的看法，它们并不总是像它们被吹捧的那样。即使这些入门级别的工具每年都在升级，它们也很可能会遵循我们在绝大多数的技术领域看到的摩尔定律趋势。

最佳心理学：随着致幻剂复兴的兴起，这个领域被其他人充分并巧妙地研究。虽然我们鼓励完整性和幸福研究运动，但该领域的绝大部分研究关注于使我们“变开心10%”的增量运动。鉴于从出神中得到的幸福感上升比例为200%到500%，我们更关注于带来更大影响的其他选择（同时也支持所有为普及这些体验做出的努力）。

火人节（Burning Man）的精英主义：是的，其中很多很可能变糟。但是我们相信，仍有很多比阶级斗争更值得思考或联系当时背景的事。毕竟，阿斯彭（Aspen）滑雪胜地和科罗拉多州最初都是从蓝领矿业城镇中起步，后来才成为一个反传统的天堂，再后来才成为今天洛杉矶和纽约富人的游览之地。虽然这没有破坏那些美丽的山脉。最吸引我们的是把这个事件当成“未来的沙池”，在那儿我们可以在实验室外并在它们的自然栖息地中看到许多出神的力量。当我们讨论火人节文化对社会精英的影响时，我们对它在今天会有什么不同和新奇的影响更感兴趣——特别是三部分影响概念，即参与者对媒体和市场有多少不成比例的过大影响、火人节的成员如何把它发展成更符合习俗、更强有力的全球组织，以及如何在全球展示实践创新。

内行方法中的我们：自始至终，在这本书中我们讲着各领域领头羊的故事——在我们研究的过程中，我们渐渐了解并喜欢上他们中的许多人。他们是该领域的发明者，这深深地吸引着我们，而且我们通常有相似的兴趣。有些人，像美国海军特种作战研究大队的海军中校瑞奇·戴维斯，以及先进大脑监测的首席执行官克丽丝·贝尔卡，成为我们友好的同事，一年中好几次交换笔记和点子。其他人，如哲学家杰森·席尔瓦，红牛的安迪·沃尔什，风筝冲浪员比尔·泰和苏西

·麦，电影制作人吉米·金，神经系统科学家安迪·纽伯格，已故定点跳伞运动员迪恩·波特以及滑雪运动员克里斯滕·厄尔默，我们曾邀请他们作为心流基因组计划（Flow Genome Project）的咨询委员会，帮助我们推进巅峰表现科学的开源工作。他们是志愿加入的，提供无偿服务。此外，在我们的组织中，他们的成就超出了他们的职位需求，并会在服务结束后很长一段时间里继续做贡献，我们为认识他们，得到他们的支持而深表感激。（你会乐于聆听他们的成就，他们都卓越非凡。）